



Zahnärzte
Dr. Ursula Teichmann
Dr. Jan Wienands

Tätigkeitsschwerpunkte:
Implantologie, BDIZ-zertifiziert
Parodontologie
Kiefergelenktherapie

Merkblatt Mundhygiene

ein Lächeln verbindet schöne, gesunde Zähne – ein Leben lang

Unsere Patienteninformation zur persönlichen Mundhygiene

Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen eine kurze Zusammenfassung der in unserer Praxis üblichen Mundhygieneinstruktionen geben. Neben der zahnärztlichen Behandlung spielt Ihre Mundhygiene eine sehr wichtige Rolle für den dauerhaften Erfolg einer Behandlungsmaßnahme, sowie für die langfristige Gesunderhaltung Ihrer eigenen Zähne. Eine regelmäßige, korrekte und gewissenhafte Putzmethode mit den richtigen Hilfsmitteln ist zusammen mit der Motivation zur Zahnpflege ein Grundpfeiler für **"gesunde Zähne - ein Leben lang"**.

Im folgenden haben wir kurz aufgelistet, was Sie für eine perfekte Mundhygiene berücksichtigen müssen.

Drei Grundregeln:

1. bei geöffnetem Mund putzen.
2. sich selbst eine Putzreihenfolge festlegen, so dass Sie beim letzten Umspülen wissen: jeder Zahn wurde geputzt
3. von Rot nach Weiß putzen; also vom Zahnfleisch zum Zahn hin

Putzmethodik:

Zuerst wird die Zahnbürste mit der waagerechten Seite auf den Übergang Zahn - Zahnfleisch gesetzt. Hierbei sollten die Borsten etwas in Richtung Zahnfleisch geneigt sein (circa 45 Grad). Nun kann mit rüttelnden Bewegungen der Zahnbelag gelockert werden. Es ist wichtig, dass dabei das Borstenfeld sich nur minimal am Zahn vor und zurück bewegt. Das vielfach praktizierte horizontale Schrubben, bei dem sich die Borsten stark bewegen, führt zu Defekten an Zähnen (Keildefekte) und Zahnfleisch.

Nachdem nun die Beläge gelockert sind werden sie mit einer Rollbewegung entfernt. Hierzu die Zahnbürste flach auf das Zahnfleisch legen und in einer Drehbewegung die Borsten über das Zahnfleisch hinweg Richtung Zahn bewegen.

Wenn man beim Putzen an die Innenflächen der Front kommt, so ist die waagerechte Seite der Zahnbürste hinderlich. Mit der senkrecht genommenen Bürste kann man sich dem engen Zahnbogen besser anpassen.

Desweiteren...

Dr.-Tusch-Straße 22-24
50226 Frechen

Telefon: 02234 - 157 77
Telefax: 02234 - 273011
www.teichmann-wienands.de
praxis@teichmann-wienands.de