

Des weiteren ...

- ... sollten Sie sich mindestens 2x täglich die Zähne putzen
- ... sollten Sie auf jeden Fall weiterputzen, auch wenn es leicht blutet
- ... sollten Sie Mundwasser nur als Zusatz, nicht als Ersatz nehmen
- ... sollten Sie ebenso die Munddusche als Unterstützung verstehen
- ... sollten Sie spezielle Hilfsmittel für Zahnzwischenräume verwenden

- Zahnbürste kein nachgebender Hals; gleichlange Borsten; kleiner Kopf; multitufted; Stärke "mittel bis hart"; Auswechseln nach ca. 6-8 Wochen
- Zahnpasta alle fluorhaltigen Pasten (nicht Perlweiß, Ajona); bei überempfindlichen Zahnhälsen: Sensitive, Sensodyne o.ä.
- Zahnseide Typ ungewachst; täglich benutzen; ca. einen halben Meter abreißen, zwischen beide Mittelfinger spannen und mit den Zeigefingern und Daumen die Seide führen; mit sägender Bewegung vorsichtig die Seide in die Zahnzwischenräume einführen
- Superfloss Funktion wie Zahnseide; hat als Zusatz ein "Pfeifenreiniger"-Teil; hiermit kann ideal unter Brückengliedern wie auch bei größeren Zahnzwischenräumen gereinigt werden
- Interdentalbürste für Zahnzwischenräume, die zu groß für Zahnseide sind; je nach Lückengröße: gerade oder keilförmige Aufsätze; Anwendung: nach dem Zähneputzen, 1*je Tag
- Elmex Gel einmal wöchentlich abends nach dem Zähneputzen ähnlich wie Zahnpasta mit der Bürste auftragen; nicht abspülen und über Nacht einwirken lassen; hierdurch erfolgt eine intensive Fluoridierung der Zähne
- Färbetabletten zur "hauseigenen Kontrolle"; Tablette kauen und im Mund verteilen; Ausspülen und selbst kontrollieren, welche Stellen noch angefärbt, also nicht geputzt sind
- _____
- _____
- _____

Wir hoffen, Sie können diese kurze Anleitung gut bei Ihrer täglichen Zahnpflege umsetzen. Falls Sie noch weitere Tipps und Tricks benötigen, so sprechen Sie uns bitte an. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Viel Erfolg bei der Pflege!

Ihr Praxisteam
Dres Teichmann & Wienands