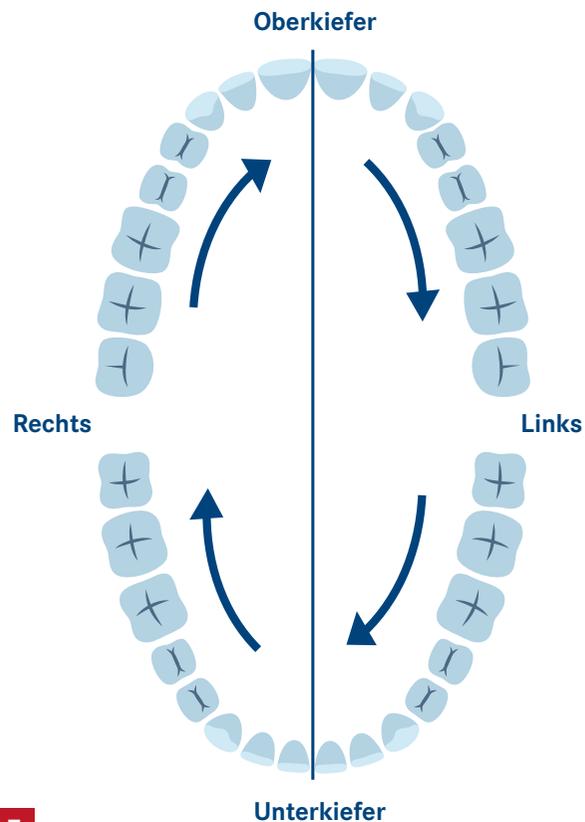


Wie achte ich am besten darauf, dass alle Bereiche geputzt werden?

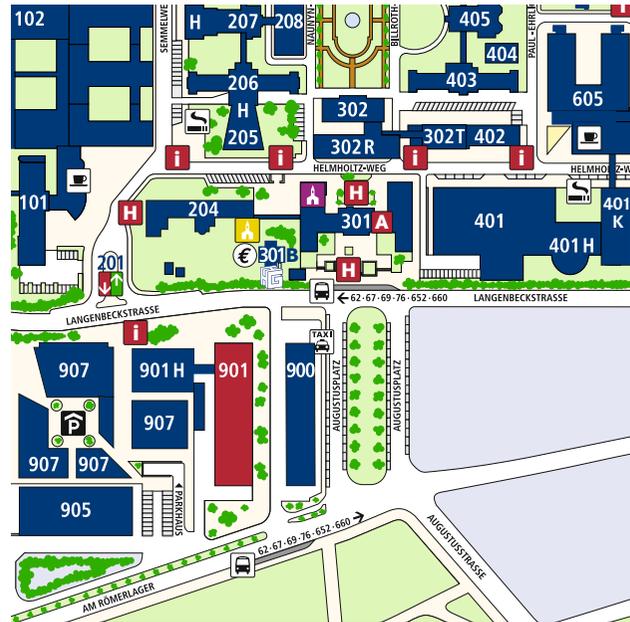
Das Einhalten einer Systematik hilft dabei (Abb. 9). Beginne am besten mit den Innenflächen der Zähne oben rechts, putze dann links oben weiter. Danach wird links unten und dann rechts unten weiter geputzt. In gleicher Weise wird mit den Außenflächen und Kauflächen verfahren.



7

Lageplan

Universitätsmedizin Mainz



Universitätsmedizin
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Poliklinik für Kieferorthopädie
Augustusplatz 2
55131 Mainz
Tel.: 06131-17-3030

Sie finden uns im Gebäude 901, 1. OG

[www.unimedizin-mainz.de/zmk/
poliklinik-fuer-kieferorthopaedie.html](http://www.unimedizin-mainz.de/zmk/poliklinik-fuer-kieferorthopaedie.html)



Auf unserer Homepage www.unimedizin-mainz.de finden Sie Anfahrtsskizzen sowie mögliche Busverbindungen.

Bildnachweis: Adobe Stock, Poliklinik für Kieferorthopädie



Poliklinik für Kieferorthopädie

So putze ich am besten!
Optimale Putztechniken mit
einer Handzahnbürste und
einer elektrischen Zahnbürste

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**
MAINZ

So putze ich am besten!

Optimale Putztechniken mit einer Handzahnbürste und einer elektrischen Zahnbürste

Wie putze ich mit einer Handzahnbürste am besten?

Innenflächen Ober- und Unterkiefer:

- Die Zahnbürste im 45°-Winkel auf den Übergang von Zahnfleisch zu den Innenseiten der Zähne im Ober- und Unterkiefer ansetzen.
- Mit kleinen rüttelnden und rotierenden Bewegungen die Zähne vom Zahnfleischrand in Richtung Kauflächen/Schneidekanten putzen.
- Darauf achten, dass alle Zähne ausreichend geputzt werden und kein Zahn ausgelassen wird.
- Durch das Ansetzen am Übergang von Zahnfleisch zu Zähnen wird das Zahnfleisch beim Putzen massiert und die Durchblutung gefördert (Abb. 1).



Außenflächen Ober- und Unterkiefer

- Die Zahnbürste, wie an der Innenfläche, im 45°-Winkel auf den Übergang des Zahnfleischs zu der Zahnfläche setzen.
- Kleine rüttelnde/rotierende Bewegungen von dem Zahnfleisch in Richtung Kauflächen/Schneidekanten.
- An den Außenflächen darauf achten, dass alle Zähne ausreichend geputzt werden und kein Zahn ausgelassen wird (Abb. 2).



Kauflächen Ober- und Unterkiefer

- Zahnbürste senkrecht auf die Kauflächen der Zähne im Ober- und Unterkiefer setzen.
- Mit schrubbenden Hin- und Her-Bewegungen die Kauflächen reinigen (Abb. 3).



Optimale Putztechnik mit einer elektrischen Zahnbürste

Die Putztechnik mit einer elektrischen Zahnbürste erfolgt nach einem ähnlichen Prinzip, wie das zuvor beschriebene Putzen mit der Handzahnbürste.

Innenflächen Ober- und Unterkiefer:

- Die Zahnbürste im 45°-Winkel auf den Übergang des Zahnfleischs zu den Innenseiten der Zähne im Ober- und Unterkiefer ansetzen (Abb. 4).
- Mit der elektrischen Zahnbürste darauf achten, dass alle Zähne ausreichend geputzt werden und kein Zahn ausgelassen wird.
- Auch bei der Anwendung einer elektrischen Zahnbürste wird das Zahnfleisch massiert!



- Nach der Reinigung der Zahninnenflächen mit den Außenflächen ebenso verfahren (Abb. 5)!



Kauflächen Ober- und Unterkiefer

- Zahnbürste nacheinander auf die Kauflächen des Ober- und Unterkiefers aufsetzen.
- Mit dem Putzen jeweils auf dem letzten Backenzahn beginnen und die Zahnbürste langsam nach vorne bewegen (Abb. 6).

