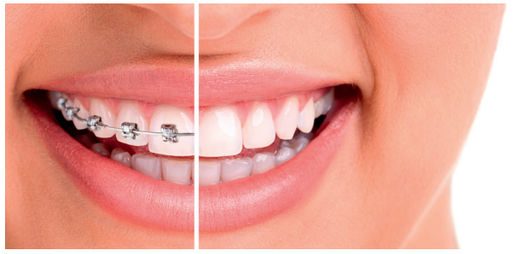
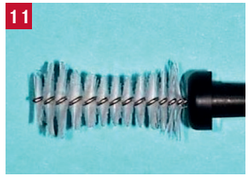


Wie putze ich die Bereiche zwischen den Brackets?

Die Bereiche zwischen den Brackets sowie in den Zahnzwischenräumen sind mit der Handzahnbürste oder der elektrischen Zahnbürste kaum zu erreichen.



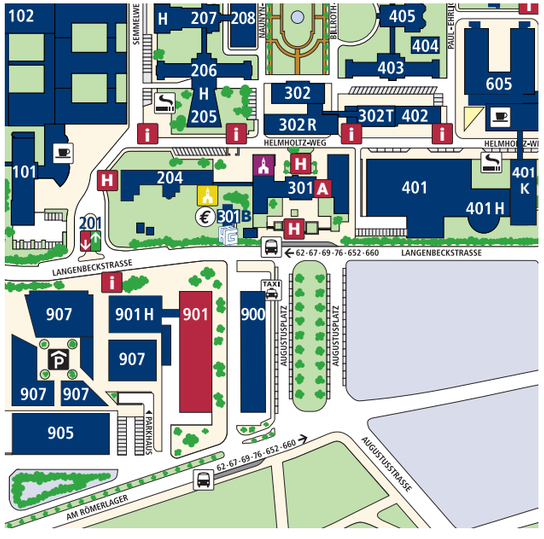
Für diese Bereiche eignen sich am besten eine Zahnzwischenraumbürste mit tailliertem Aufsatz (Abb. 11, Top Caredent Circum - Bürstchen - im Handel frei erhältlich, wie z.B. in der fußläufigen Apotheke) und eine Zahnseide mit einem flauschigen Anteil (z.B. Oral-B Superfloss).

Schiebe die Zahnzwischenraumbürste zwischen zwei Brackets von der Kaufläche aus in Richtung Zahnfleisch (Abb. 12).

Gehe so nacheinander bei jedem Zwischenraum im Ober- und Unterkiefer vor.

Lageplan

Universitätsmedizin Mainz



Universitätsmedizin
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Poliklinik für Kieferorthopädie

Direktorin: Univ.-Prof. Dr. Christina Erbe

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

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

Bildnachweis: Adobe Stock, Poliklinik für Kieferorthopädie

Poliklinik für Kieferorthopädie

Wie putze ich am besten mit einer festsitzenden Multibracket-Apparatur?

Unser Wissen für Ihre Gesundheit

JG|U UNIVERSITÄTSmedizin. MAINZ

Wie putze ich am besten mit einer festsitzenden Multibracket-Apparatur?

Liebe Patientin, lieber Patient,

das Zähneputzen mit einer festsitzenden Zahnspange ist erschwert. Umso wichtiger ist es, die richtige Zahnputztechnik zu beherrschen. Sonst kann es zu unerwünschten, weißen Flecken und beginnender Karies, sog. White-spot-Läsionen, kommen.

Abb.1 zeigt ein Bild vor der Behandlung mit gesunden Zähnen.

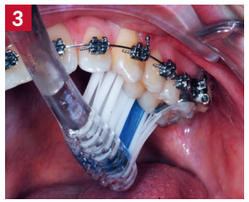
Nach der Behandlung (siehe Abb. 2) sind unschöne weiße Flecken auf den Zähnen zu sehen, die durch eine unzureichende Mundhygiene entstanden sind.

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.
- Achte darauf, dass alle Zähne ausreichend geputzt werden und Du keinen Zahn auslässt.
- Durch das Ansetzen am Übergang von Zahnfleisch zu Zähnen wird das Zahnfleisch beim Putzen massiert und die Durchblutung gefördert (Abb. 3).



Außenflächen Ober- und Unterkiefer

- Im Oberkiefer die Zahnbürste zuerst oberhalb der Brackets, am Übergang vom Zahnfleisch zu den Zähnen ansetzen.
- Mit kleinen rüttelnden/rotierenden Bewegungen die Zahnbürste vom Zahnfleischrand in Richtung Zahn führen (Abb. 4).
- Danach den Bereich unterhalb der Brackets in Richtung Kaufläche/Schneidekante ebenfalls mit rüttelnden/rotierenden Bewegungen putzen (Abb. 5).

Kauflächen Ober- und Unterkiefer

- Zahnbürste senkrecht auf die Kauflächen der Zähne setzen.
- Mit schrubbenden Hin- und Her-Bewegungen die Kauflächen reinigen.
- Dabei alle Zähne gleichmäßig putzen (Abb. 6).

Generell gilt:
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 bei dem Putzen massiert und die Durchblutung gefördert.

Mit leichtem Druck putzen (idealerweise biegen sich die Borsten der Zahnbürste leicht durch).

Wie putze ich mit einer elektrischen Zahnbürste am besten?

Innenflächen Ober- und Unterkiefer

- Die Zahnbürste im 45°-Winkel auf den Übergang des Zahnfleischs zu den Innenseiten der Zähne ansetzen (Abb. 7).
- Auch mit der elektrischen Zahnbürste darauf achten, dass alle Zähne ausreichend geputzt werden und kein Zahn ausgelassen wird.

Außenflächen Ober- und Unterkiefer

- Die elektrische Zahnbürste zuerst oberhalb der Brackets am Übergang von Zahnfleisch zu den Zähnen ansetzen (Abb. 8).
- Danach den Bereich unterhalb der Brackets in Richtung Kaufläche/Schneidekante putzen (Abb. 9).

Kauflächen Ober- und Unterkiefer

- Die 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. 10).

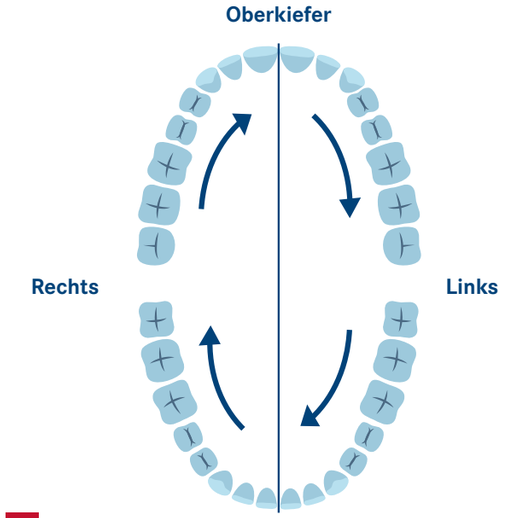
Generell gilt:

Elektrische Zahnbürste nicht zu fest auf die Zähne drücken. Idealerweise biegen sich die Borsten leicht durch. Es gibt elektrische Zahnbürsten mit Anpressdruck-Kontrolle, die zu viel Druck optisch oder mit einem Ton signalisieren.

Auch beim Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste wird das Zahnfleisch massiert. Eine elektrische Zahnbürste kann von selbst rotieren und pulsieren und somit Plaque besser entfernen. So wird die Reinigung der Zähne erleichtert und die Mundhygiene kann verbessert werden.

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

Das Einhalten einer Systematik hilft dabei (Abb. 14). 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.



13