

Empfehlungen um eine optimale Mundhygiene zu erreichen

Mit einer **festen Zahnsperre** wird eine **gute Zahnreinigung** noch **wichtiger**, denn durch die Sperre bleiben Speisereste eher hängen und somit länger im Mund.

Hier soll eine kleine Anleitung das Zähneputzen erleichtern um **permanente Schädigungen** am Zahnschmelz (**weisse Flecken, Karies**) zu verringern bzw. ganz zu vermeiden.

Hilfsmittel: Zahnbürste (normal, elektrisch oder am **besten Schallzahnbürste**), **Interdentalbürstchen** (wird beim Einsetzen der Zahnsperre abgegeben)

3 x täglich:

1. Mund kräftig **mit Wasser ausspülen** um grobe Speisereste zu entfernen.
2. Zuerst **oberhalb** des **Drahts** und dann **unterhalb** des **Drahts** mit kreisenden Bewegungen ohne viel Druck den **Zahn** reinigen **und** das **Zahnfleisch massieren**. Die Zahnbürste wird hierfür **schräg** angesetzt.
3. Nun die **Kauflächen** und die **Innenflächen** der Zähne wie gewohnt putzen.
4. Nun **ausspucken** und **nicht** mehr **mit Wasser spülen**, damit das Fluorid der Zahnpaste noch wirken kann.
5. **Abends**: mit dem **Interdentalbürstchen** den **Zahn unter dem Draht** von einem Bracket bis zum nächsten säubern. Stellen, welche mit der Zahnbürste schwer zu erreichen sind, auch mit dem Interdentalbürstchen reinigen.

Nach Zwischenmahlzeiten:

mit **Wasser** und **1x pro Tag** mit einer **Mundspüllösung** die Zähne **spülen**.

1 x wöchentlich:

Abends nach dem Zähneputzen einen **Gelée** (Paro Amin oder Elmex) einmassieren. **Nicht** mehr **mit Wasser spülen**.