

## Zähneputzen - aber richtig!

Machen Sie sich nichts vor: Gründliche Pflege braucht Zeit. Verbannen Sie das Wort "Zähneputzen" aus Ihrem Wortschatz, denken Sie statt dessen an "Zahnpflege" und "Mundhygiene". Das ist aufwendiger und anspruchsvoller. Dafür behalten Sie Ihre Zähne länger.

Die Zutaten für die häusliche Mundhygiene sind denkbar einfach: Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide. Die Zahnärzte sind sich zwar nicht ganz einig, aber es deutet vieles darauf hin, dass diese drei Utensilien zur Zahnpflege für gesunde Erwachsene ausreichen. Vorausgesetzt, Sie setzen sie auch richtig ein. Reinigen Sie alle Zahnflächen: Vorderseite, Rückseite, Kauflächen und - ganz wichtig - die Zahnzwischenräume (Interdentalfächen). Heftiges Querschrubben reinigt nur ungenügend und kann den Zahnschmelz sogar schädigen.

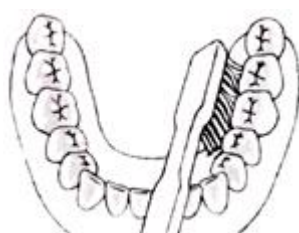
### Rütteln, kreisen, bürsten statt querschrubben!

Zahnbürste am Zahnfleischrand schräg aufsetzen. Die Borsten sollen in die Zahnzwischenräume und ein klein wenig in die Furche zwischen Zahnfleisch und Zahn eindringen. Dann dezent hin und her rütteln. Die Spitze der Borste bleibt dabei fast stehen. Dann kleine Kreisbewegungen machen und senkrecht von rot nach weiß bürsten, zwei Zähne weiterrücken und wiederholen, bis das ganze Gebiss gereinigt ist. Nehmen Sie sich besonders den Zahnfleischrand vor. Hier sammelt sich besonders viel Plaque an. Nicht nur außen reinigen - auch innen. Die Zähne im Oberkiefer profitieren weniger von der reinigenden und schützenden Wirkung des Speichels. Daher sollten Sie ihnen, vor allem den Seitenzähnen, besonderes Augenmerk widmen. Auf den Kauflächen der Backenzähne können Sie wie gewohnt hin und her bürsten, denn die engen Furchen sind beliebte Nistplätze von Bakterien.

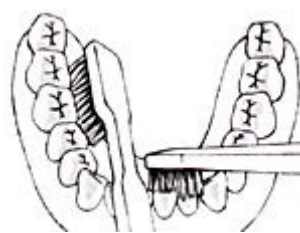
Konzentrieren Sie sich auf das Zähneputzen. Das verbessert das Reinigungsergebnis deutlich.

### Alles der Reihe nach

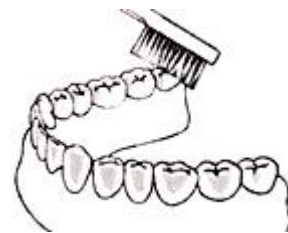
Beginnen Sie mit den am schwierigsten zu reinigenden Zahnpartien.



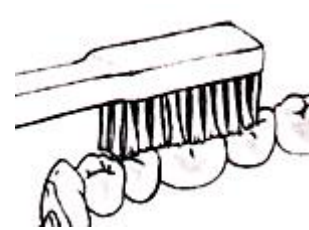
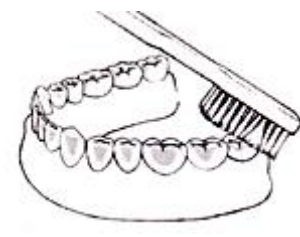
1. Innenseite der Unterkieferzähne, links



2. Front, rechts innen



3. Rückwärtige Fläche des letzten Zahnes rechts



**4.** Außenfläche der  
Unterkieferzähne:  
rechts, Front, links

**5.** Rückwärtige Fläche  
des letzten Zahnes  
links

**6.** Zuletzt die  
Unterkieferkaulflächen

**7.** Den selben Ablauf auch im Oberkiefer