

saubere zähne

Zahnbürste

erst Unterkiefer, dann Oberkiefer:
Innenflächen ▶ Kauflächen ▶ Außenflächen

letzte Flächen der letzten Zähne gesondert putzen
Zahnbürste schräg zum Zahnfleisch geneigt, ca. 45°
kleine Kreise oder rüttelnde Bewegungen

Zahnzwischenräume

einmal täglich, wenn eng ▶ Zahnseide,
weite Zahnzwischenräume ▶ Zahnzwischenraumbürstchen,
bei Brücken, verblockten Kronen oder Retainern ▶ Superfloss
Zungenbelag regelmäßig abbürsten

Fluoridieren

1. fluoridhaltige Zahncreme und
2. einmal wöchentlich Elmex Gelée oder Sensodyne Fluorid Gelée
3. fluoridhaltige Mundspülung

