

nicht zu stark putzen

Folgen könnten sein:

- Zahnfleischrückgang
- freiliegende und empfindliche Zahnhäse
- keilförmige Zahnhalsdefekte



Dieser Zahnfleischrückgang ist keine Parodontose und führt nicht zu Zahnverlust.

Vorbeugen kann man durch:

- eine weiche Zahnbürste ca. 45° zum Zahnfleisch (Bass-Technik)
- nicht länger als ca. 6 Minuten täglich die Zähne bürsten
- Anpressdruck ca. 100–150 g (evtl. mit Briefwaage üben)
- nicht mit den Außenflächen anfangen, sondern zuerst Innenflächen, dann Kauflächen und zum Schluss die Außenflächen
- keine Antibelagzahncreme
- fluoridhaltige Zahncreme und einmal wöchentlich Elmex Gelée oder Sensodyne Fluorid Gelée, evtl. auch direkt für ca. 5 Minuten auf die Zahnhäse auftragen