

# Die Handzahnbürste und die elektrische Zahnbürste werden in gleicher Weise an die Zähne angesetzt



## Schritt I:

Du beginnst die Außenflächen am letzten Backenzahn zu putzen. Dafür setzt Du die Zahnbürste unterhalb der Brackets an. Putze jeden Zahn einzeln.

## Elektrische Zahnbürste:

Kippende Bewegungen

## Handzahnbürste:

Kleine, kreisende Bewegungen



## Schritt II:

Jetzt setzt Du die Zahnbürste von oben auf dem letzten Bracket an und kippst sie nach innen, damit Du die Brackets von oben und die Schneidekanten putzen kannst. Du beginnst auch hier am letzten Backenzahn. Das machst Du wieder Zahn für Zahn. Die Kauflächen putzt Du wie gehabt.



## Schritt III:

Jetzt schiebst Du die Zahnzwischenraumbürste unter den Bogen und reinigst dabei die Zahnflächen um die Brackets herum, so wie es Dir von uns gezeigt wurde. 10x an der linken Bracketseite 10x an der rechten Bracketseite. Danach spülst Du gründlich aus.

Jetzt solltest du Dir Deine Zähne genau ansehen. Sind sie wirklich sauber? Der Zeitaufwand sollte **morgens und abends jeweils mindestens 6 Minuten** betragen!

## Lieber Patient, liebe Patientin,

seit heute trägst Du eine festsitzende, kieferorthopädische Apparatur. Das bedeutet für Dich auch einen größeren Zeitaufwand für die spezielle Pflege der Zahnspange und Deiner Zähne.



Du kannst weiterhin jede gute Zahnbürste benutzen (weiches, dicht stehendes Borstenfeld, kurzer Kopf). Wichtig ist die vollständige Plaqueentfernung, auch am Bracketrand und unter den Bögen. Dazu benötigst Du eine Zahnzwischenraumbürste. Möglichst von der Firma **TePe** (0,8 mm – grün – Artikel-Nr. 644), erhältlich in jeder Apotheke. Die Zahnzwischenraumbürste wird 2 – 3 Mal täglich angewendet.

Die korrekte Durchführung all dieser Maßnahmen, einschließlich des täglichen Spülens mit der **Elmex-Spüllösung** und der halbjährlichen hauszahnärztlichen Kontrolle, hält Dein Gebiss kariesfrei und gesund.



Beispiel für schlechte Mundhygiene, so sollte es nicht aussehen.

