

Eine elektrische Zahnbürste sorgt für eine verbesserte Mundgesundheit

Die meisten elektrischen Zahnbürsten entfernen mehr Plaque als Handzahnbürsten. Manche haben integrierte Funktionen, welche helfen Zähne und Zahnfleisch zu schützen.

Verwendung einer elektrischen Zahnbürste:

- Den Bürstenkopf von einem Zahn zum nächsten führen
 - Den Bürstenkopf einfach einige Sekunden lang an jeden Zahn halten. Die Reinigungswirkung wird durch die mechanische Bewegung der Bürste erzielt
- Den Bürstenkopf sanft am Zahnfleischrand entlang führen
 - Der natürlichen Kurve des Mundes folgen
- Mit der Bürste die Zunge reinigen für einen frischen Atem



Schnelle Tipps für verbesserte Mundgesundheit

- Für eine optimale Mundpflege wird empfohlen, die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahncreme zu putzen und Zahnseide zu verwenden
- Mundspülungen können ebenfalls Plaque entgegenwirken und für einen frischen Atem sorgen
- Die Handzahnbürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand ansetzen
- Bei der Verwendung von Zahnseide die Zahnseide C-förmig um jeden Zahn legen
- Eine elektrische Zahnbürste sorgt für eine verbesserte Mundgesundheit. Die meisten elektrischen Zahnbürsten entfernen mehr Plaque als Handzahnbürsten

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder besuchen Sie www.oralb.de, um weitere Tipps zum Zähneputzen und zur Verwendung von Zahnseide



Oral-B®

M u n d g e s u n d h e i t z ä h l t

Wie putze ich meine Zähne und verwende Zahnseide?

Für eine gute Mundhygiene wird empfohlen, zweimal täglich Zähne zu putzen und Zahnseide zu verwenden

Das hilft den klebrigen Belag, die sogenannte Plaque, zu entfernen, welche sich auf den Zähnen und dem Zahnfleisch ansammelt. Plaque bildet Säuren und Toxine, die Zähne und Zahnfleisch beschädigen können.

Mundspülungen können ebenfalls Plaque entgegenwirken. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach Empfehlungen für ein geeignetes Produkt.

Zahnputztechniken, die optimale Ergebnisse erzielen:

- Die Zähne mindestens 2 Minuten, zweimal täglich, mit einer fluoridhaltigen Zahncreme putzen
 - Besonders auf die hinteren Zähne achten, auf denen sich mehr Plaque gebildet haben kann
- Eine Zahnbürste mit weichen oder mittelharten Borsten verwenden
 - Mit einer sanften Bewegung putzen, um das Zahnfleisch und die Zähne nicht zu verletzen
- Alle 3 Monate eine neue Zahnbürste verwenden
 - Abgenutzte Borsten entfernen weniger Plaque
- Für frischeren Atem auch die Zunge reinigen
 - Von hinten nach vorn mit einer sanften Streichbewegung reinigen

Halten Sie Ihre Zahnbürste richtig? Hier ein paar Tipps:



- Setzen Sie Ihre Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand an
 - Putzen Sie jeweils 2 bis 3 Zähne auf einmal. Bewegen Sie die Zahnbürste von rot nach weiß



- Halten Sie die Zahnbürste senkrecht, um die Innenseite der oberen und unteren Frontzähne zu reinigen
 - Bewegen Sie die Spitze der Zahnbürste sanft auf und ab

Die Verwendung von Zahnseide sorgt für gesunde Zähne und Zahnfleisch

Durch eine tägliche Verwendung von Zahnseide wird Plaque zwischen den Zähnen entfernt.

Schritte zum richtigen Gebrauch von Zahnseide:

- Winden Sie die Zahnseide um Ihre Mittelfinger
- Führen Sie die Zahnseide mit den Daumen und Zeigefingern zwischen den Zähnen hindurch
- Wickeln Sie die Zahnseide C-förmig um jeden Zahn. So wird sichergestellt, dass der Raum zwischen dem Zahnfleisch und den Zähnen erreicht wird



Weitere Tipps zur Verwendung von Zahnseide:

- Das Zahnfleisch bei der Verwendung von Zahnseide im Spiegel kontrollieren
 - Das Zahnfleisch sollte fest und rosa sein. Wenn es rot oder geschwollen ist oder blutet, suchen Sie Ihren Zahnarzt auf
- Die Verwendung von Zahnseide nicht wegen Zahnfleischbluten einstellen
 - Die Verwendung von Zahnseide sorgt für eine verbesserte Zahnfleischgesundheit und beugt Zahnfleischbluten vor