

Zahnpflege – die richtige Technik beim Putzen:

- Zähne mindestens zweimal täglich putzen und die Zahnzwischenräume reinigen (z. B. mit Zahnseide, Interdentalbürsten), um bakterielle Beläge vollständig zu entfernen.
- Beim Zähneputzen nicht zu fest aufdrücken. Das schont das Zahnfleisch, den Zahnhals und Schmelz. Dabei die „rot-nach-weiß“ Regel anwenden. In rüttelnden Bewegungen vom Zahnfleisch weg über den Zahn putzen.
- Alle Flächen des Zahnes gründlich reinigen. Dabei mit den Innenflächen im Ober- und Unterkiefer beginnen, danach die Außenflächen und Kauflächen putzen.
- Regelmäßig die Zahnbürsten wechseln: Mindestens vier Mal im Jahr.
- Zungenschaber und -bürsten entfernen bakterielle Beläge auf der Zunge. So kann Mundgeruch vorgebeugt werden.

Zähneputzen bei (Klein-)Kindern:

- Spezielle Lernzahnbürsten mit kleinen Bürstenköpfen und einem ergonomischen Griff erleichtern das tägliche Zähneputzen.
- Ist das Milchgebiss vollständig ausgebildet, sollten die Zahnzwischenräume der beiden hinteren Milchzähne mit weicher Zahnseide gereinigt werden, da sich an diesen Stellen rasch Karies ausbreiten kann.
- Als Faustregel gilt: Kinderzähne sollten bis zum Ende des Volksschulalters von den Eltern „nachgeputzt“ werden, bis das Kind flüssig schreiben kann. Davor ist die Feinmotorik der Kinderhände noch nicht genug ausgeprägt, um die Zähne gewissenhaft selbst zu putzen.

Quelle: Österreichische Zahnärztekammer

Zum Weiterlesen auf www.forum-ernaehrung.at:
Zahnpflege – gut geputzt ist halb gewonnen
Karies in Österreich