

# DENTIQUA

Dentiqua  
Schwalbacher Straße 6  
12161 Berlin

Homepage: [www.zahnarztpraxisfriedenau.de](http://www.zahnarztpraxisfriedenau.de)  
E-Mail: [info@zahnarztpraxisfriedenau.de](mailto:info@zahnarztpraxisfriedenau.de)  
Telefon: 030-8216345  
Telefax: 030-8211969

---

## Zahnpflegeprodukte

### Kurzinfo



Zwei Mal täglich Zähne putzen ist die Grundlage einer guten Zahnpflege. Leider reicht dies nicht ganz aus. Mit der Zahnbürste können Sie höchstens zwei Drittel der Zahnoberfläche säubern. Die Zahnzwischenräume kann sie nicht komplett erreichen. Zur Reinigung dieser Stellen werden Zahnseide, Zahnhölzer, Zungenreiniger und andere Hilfsmittel angeboten. Eine sinnvolle Ergänzung der eigenen Mundhygiene ist außerdem die professionelle Zahnreinigung. Dabei werden unter anderem die Zahnbeläge aus den Zahnzwischenräumen gründlich entfernt.

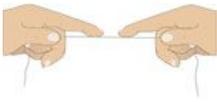
## Zahnseide

Zahnseide ist der nützlichste Helfer der Mundhygiene und ist besonders bei eng stehenden Zähnen geeignet. Sie sollten sie möglichst täglich nach der letzten Mahlzeit verwenden. Es gibt gewachste und ungewachste Zahnseide.

Die gewachste Zahnseide hat den Vorteil, dass sie leichter durch die Berührungsstellen der Zähne gezogen werden kann und ist daher für Anfänger besser geeignet.

Allerdings ist sie etwas dicker als die ungewachste Zahnseide und kann manchmal Wachsreste auf den Zähnen hinterlassen. Dies ist allerdings nicht schädlich und kann einfach entfernt und ausgespült werden. Die ungewachste säubert die Zähne besser und macht ein leises Quietschgeräusch, wenn der Zahn frei von Belägen ist. Sie ist normalerweise auch etwas preisgünstiger. Zahnseide kann zur Kariesprophylaxe auch fluoridiert sein. Probieren Sie am besten selbst aus, mit welcher Sie besser zu Recht kommen.

### So verwenden Sie Zahnseide richtig:



Ziehen Sie etwa 30 bis 50 Zentimeter Zahnseide aus dem Spender und wickeln Sie die Enden ein paar Mal um beide Mittelfinger.

Führen Sie den Faden dann zwischen zwei Zähnen hindurch. Sie werden einen kleinen Widerstand spüren: Dies ist die Stelle, an der sich beide Zähne berühren. Legen Sie den Faden dann U-förmig um einen der beiden Zähne und bewegen den Faden vorsichtig vor und zurück (an der Zahnoberfläche und besonders im Zwischenraumbereich). Dabei sollten sie am Zahn auch auf und abgehen. Bewegen Sie den Faden nicht ruckartig und achten Sie darauf, dass sie damit nicht ins Zahnfleisch schneiden. Dadurch könnten Sie es verletzen.

Wiederholen Sie dies mit allen Zähnen.



Rollen Sie den Faden nach jedem gereinigten Zahnzwischenraum ein Stück weiter ab, um jeweils eine neue Stelle der Seide zu benutzen. Verwenden Sie die Zahnseide vor dem Putzen mit der Zahnbürste oder spülen Sie Ihren Mund danach gut aus, damit gelöste Beläge und kleinste Speisereste auch aus dem Mund entfernt werden.

## Spezialzahnseide

Die klassische Zahnseide ist am besten für normal enge Zahnzwischenräume geeignet. Wenn Ihre Zähne zum Beispiel durch Zahnsparangen etwas weiter auseinander stehen, greifen Sie besser zu besonders dicker, flauschiger Spezialzahnseide oder Interdentalbürstchen. Auch den kleinen Spalt unter Brücken sollten Sie damit reinigen, um Entzündungen zu vermeiden. Beide Hilfsmittel finden Sie in Apotheken und Drogerien.

Für Anfänger werden Zahnseide-Sticks angeboten. Dies sind kleine U- oder Y-förmige Kunststoffhalterungen, zwischen die ein kleines Stück Zahnseide gespannt ist. Manche Benutzer haben allerdings Probleme, damit die Stellen zwischen den Backenzähnen zu reinigen. Die bislang erhältlichen elektrischen Geräte können derzeit noch nicht mit der mechanischen Reinigung durch die klassische Zahnseide mithalten.

Bitte sprechen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch an. Wir zeigen Ihnen gerne die richtige Anwendung aller Hilfsmittel.

## Zahnhölzer

Die medizinischen Zahnhölzer dienen ebenfalls dazu, die Zahnzwischenräume zu reinigen. Sie bestehen aus weichem, nicht splitterndem Holz und sind also nicht mit normalen Zahnstochern zu verwechseln. Sie können mit Fluorid überzogen sein. Feuchten Sie das Zahnholz mit etwas Speichel an und schieben Sie das Hölzchen vorsichtig in den Spalt zwischen den Zähnen. Zahnseide reinigt korrekt angewendet dennoch besser. Daher sollten Sie eher dann auf Zahnhölzer zurückgreifen, wenn Sie unterwegs sind und die Zähne nicht anders reinigen können.

# Zungenreiniger

Vergessen Sie Ihre Zunge bei der täglichen Mundhygiene nicht. Auf ihrer zerfurchten und rauen Oberfläche können sich leicht Speisereste und im Speichel gelöste Substanzen wie etwa Zucker ablagern. Dies ist eine der Ursachen für Mundgeruch. Besonders im hinteren Drittel der Zunge, das nicht mit dem Gaumen in Berührung kommt, können sich Bakterien ungestört festsetzen und von dort aus in die gesamte Mundhöhle ausbreiten.

Zur Entfernung der Zungenbeläge gibt es spezielle Zungenschaber oder –bürsten, die möglichst weit hinten auf der Zunge angesetzt und mit sanftem Druck nach vorne geführt werden. Den abgeschabten Speichel spucken Sie einfach aus und spülen den Mund anschließend mit Wasser gründlich aus.

# Mundspüllösung

Medizinische Mundspüllösungen enthalten antibakterielle Stoffe, die gegen Karies und Parodontose helfen können. Mundwässer hingegen hinterlassen nur einen frischen Geschmack und Geruch und haben keine weitere Wirkung.

Medizinische Mundspüllösungen mit einer hohen Konzentration an antibakteriellen Bestandteilen sollten nicht über längere Zeit verwendet werden. Diese können nicht nur die unerwünschten, sondern auch nützliche Bakterien in der Mundhöhle abtöten und damit bei längerem Gebrauch die Mundflora durcheinander bringen. Außerdem können sie auch das Geschmackempfinden beeinflussen und die Zähne unschön verfärben.

Die geringer konzentrierten Lösungen tragen zu einer besseren Mundhygiene bei. Entscheidend für gesunde Zähne und Zahnfleisch ist allerdings die regelmäßige und sorgfältige Reinigung mit Zahnbürste und Zahnseide.

# Fluoridgel

Fluoridgel ist ein Gel, das besonders viel Fluorid enthält und zur Härtung des Zahnschmelzes und damit dem Schutz vor Karies dient. Sie können es einmal wöchentlich verwenden. Benutzen Sie es wie Ihre Zahnpasta, um es auf den Zähnen zu verteilen. Nach dem Putzen sollten Sie allerdings nur ausspucken und nicht ausspülen, damit das Fluorid in den Zahnschmelz gelangen kann.

# Zahnpflege-Kaugummis

Kauen hat prinzipiell einen positiven Effekt auf die Zähne: Es regt den Speichelfluss an, wodurch der Mundraum gespült und Karies fördernde Substanzen wie Nahrungsreste, Zucker etc. verdünnt und entfernt werden. Unser Speichel enthält außerdem Mineralien, die den Zahnschmelz stabilisieren, dadurch Karies abwehren und Anfangsstadien der Karies sogar reparieren können.

Kaugummi, das der Zahnpflege dienen soll, muss selbstverständlich zuckerfrei sein. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass weitere zugesetzte Wirkstoffe keine oder nur eine geringe Wirkung zur Vorbeugung gegen Zahnerkrankungen haben.

Mit dem Kauen von Kaugummi kann man das Zähneputzen allerdings nicht ersetzen, es kann aber der zusätzlichen Pflege zwischendurch dienen oder dann nützlich sein, wenn überhaupt keine Gelegenheit für die eigentliche Pflege besteht. Übrigens soll das Kaugummikauen auch die Konzentration fördern.

## Checkliste

Putzen Sie mindestens zweimal täglich Ihre Zähne. Achten Sie dabei auf eine gute Zahnputztechnik.

- Verwenden Sie regelmäßig Zahnseide – möglichst täglich nach der letzten Mahlzeit.
- Alternativ bzw. ergänzend können Sie zusätzliche Hilfsmittel wie Interdentalzahnbürsten benutzen.
- Vergessen Sie Ihre Zunge nicht: Beläge auf der Zunge können z. B. zu Mundgeruch führen.
- Medizinische Mundspüllösungen können eine Ergänzung zur sorgfältigen Zahnreinigung mit Bürste und Zahnseide sein, diese aber nicht ersetzen!
- Nehmen Sie die regelmäßigen Kontrolltermine in unserer Praxis wahr.

Wenn Sie Fragen zur richtigen Benutzung von Zahnseide oder anderen Hilfsmitteln haben – sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gern.

## FAQ's

**Ich habe eine elektrische Zahnbürste. Kann ich auf Zahnseide oder Interdentalbürsten verzichten?**

Nein, eine elektrische Zahnbürste erreicht wie die Handzahnbürste nicht die kompletten Zahnzwischenräume. Den Zahnfleischsaum unter Brücken kann sie ebenfalls nicht reinigen. Deshalb sollten Sie regelmäßig, mindestens aber einmal wöchentlich, Zahnseide oder Interdentalzahnbürsten verwenden. Die richtige Anwendung zeigen wir Ihnen gerne in unserer Praxis.