

## RICHTIGES ZÄHNEPUTZEN

### Wie putzt man die Zähne richtig?

Richtiges Zähneputzen dauert mindestens zwei Minuten - also 120 Sekunden. Die meisten Erwachsenen nehmen sich allerdings nicht diese Zeit. Um ein Gefühl für die erforderliche Zeit zu entwickeln, versuchen Sie es mit einer Stoppuhr. Um Ihre Zähne richtig zu putzen, führen Sie kurze, sanfte Bewegungen aus und achten Sie besonders auf den Zahnfleischsaum, schwer zu erreichende hintere Zähne und die Bereiche um Füllungen, Kronen oder andere Restaurierungen. Konzentrieren Sie sich auf das gründliche Reinigen der Bereiche wie folgt:

- Putzen Sie die Aussenflächen der oberen Zähne, dann die der unteren Zähne.
- Putzen Sie die Innenflächen der oberen Zähne, dann die der unteren Zähne.
- Putzen Sie die Kauflächen.



Halten Sie die Bürste schräg mit einem Winkel von 45 Grad gegen den Zahnfleischsaum, rütteln Sie die Borsten leicht ein und bewegen oder rollen Sie die Bürste anschliessend vom Zahnfleischsaum weg in Richtung Zahnkrone.



Bürsten Sie auf diese Weise die Aussenseiten und Innenseiten der Zähne. Die Kauflächen der Backenzähne werden mit kurzen Vor- und Rückwärtsbewegungen gebürstet.



Bürsten Sie sanft die Zunge um Bakterien zu entfernen.

### **Welche Art von Zahnbürste sollte ich verwenden?**

Viele Experten sind der Ansicht, dass eine weiche Zahnbürste für das Entfernen von Plaque und Speiseresten von den Zähnen am besten geeignet ist. Auch sind Zahnbürsten mit einem kleinen Kopf zu bevorzugen, da mit ihnen alle Bereiche des Mundes besser zu erreichen sind, auch die schwer zu erreichenden hinteren Zähne. Für viele ist eine elektrische Zahnbürste eine gute Alternative. Insbesondere für Personen, die Schwierigkeiten beim Bürsten oder eine eingeschränkte manuelle Geschicklichkeit haben, kann sie beim Zähneputzen sehr hilfreich sein.

### **Welche Bedeutung hat die verwendete Zahnpasta?**

Es ist wichtig, dass Sie eine Zahnpasta verwenden, die für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. Heute gibt es eine breite Auswahl von Zahnpasten, die für die verschiedenen Bedürfnisse entwickelt wurden, wie Schutz vor Karies, Zahnfleischentzündungen, Zahnstein, verfärbte und empfindliche Zähne. Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder entsprechend fortgebildetes Fachpersonal, welche Zahnpasta für Sie am geeignetsten ist.

### **Wie häufig sollte die Zahnbürste ausgetauscht werden?**

Sie sollten Ihre Zahnbürste austauschen, wenn sie Verschleisserscheinungen aufweist, oder spätestens alle drei Monate, je nachdem was früher eintritt. Es ist ebenfalls sehr wichtig, die Zahnbürste nach einer Erkältung auszutauschen, da sich in den Borsten Keime sammeln können, die zu einer Neuerkrankung führen können.

Weitere Informationen finden sie auf unserer homepage: [www.colgate.de](http://www.colgate.de)

©2005 Colgate-Palmolive:

Weltweit bekannt für Mundpflege, Körperpflege und Haushaltspflege.