

## Zähneputzen mit Brackets leicht gemacht



Poliklinik für Kieferorthopädie  
Schlangenzahl 14  
35392 Giessen  
Telefon 0641 99 46122  
E-Mail kfo@uk-gm.de

Wissen schaf(f)en  
Dein Plus!

[www.kieferorthopädie-giessen.com](http://www.kieferorthopädie-giessen.com)

## Zähneputzen mit Brackets leicht gemacht

Brackets machen das Zähneputzen zwar etwas komplizierter, aber mit ein wenig Geduld ist das gar kein Problem. Ob Du eine normale oder eine elektrische Zahnbürste benutzt, ist eigentlich egal. Auch die Zahnpasta kannst Du Dir selbst aussuchen, allerdings sollte sie Fluorid enthalten.

## Fünf Schritte zum Erfolg

Beginne im Oberkiefer.

1



Halte die Bürste so, wie in der Abbildung gezeigt. Setze die Bürste über den Brackets zwischen Zahn und Zahnfleisch an. Bewege die Bürste mehrmals kurz hin und her.

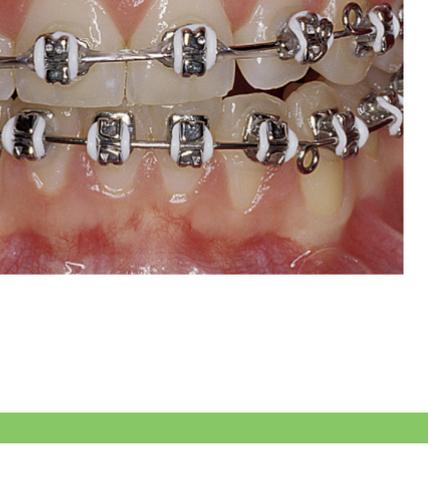
Achte darauf, dass auch der Zahnfleischrand geputzt wird. Diese Putzbewegungen musst Du nun an allen Zähnen des Kiefers wiederholen.

2



Setze die Zahnbürste nun unterhalb der Brackets an und putze die Zähne von der Schneidekante aus.

3



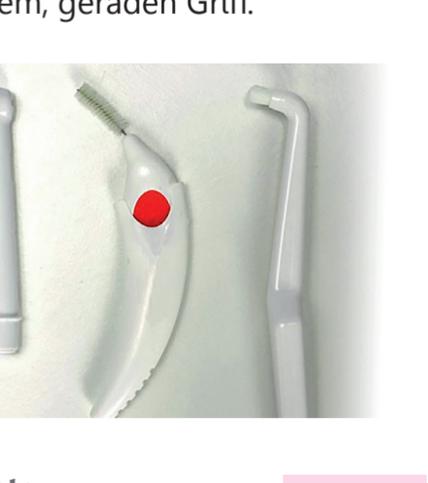
Mit einem kleinen Interdentalbürstchen solltest Du die Brackets von der Seite und den Bereich hinter dem Bogen putzen, wo die normale Zahnbürste nicht hinkommt.

4



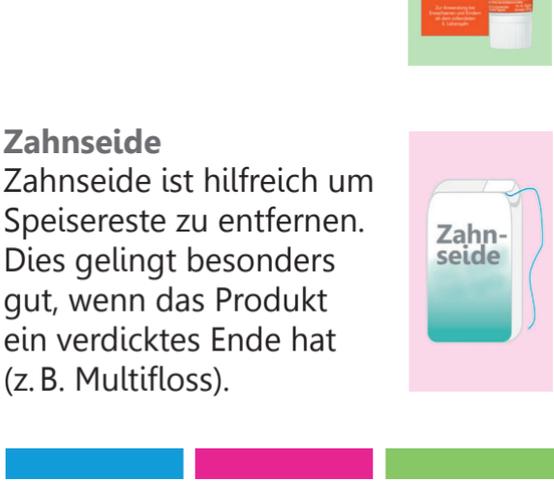
Die Innenseite der Zähne putzt Du am besten, indem Du die Bürste wieder schräg zum Zahnfleisch hin ansetzt (im Winkel von etwa 45°). Auch hier musst Du darauf achten, dass der Zahnfleischrand mitgeputzt wird.

5



Die Kauflächen der Backenzähne müssen natürlich auch geputzt werden. Halte die Bürste dazu gerade und mache etwas längere Hin- und Herbewegungen. Wiederhole die Schritte 1–5 mal im Unterkiefer.

Am Ende sollten Deine Zähne und das Zahnfleisch in etwa so aussehen. Dann kannst Du Dir sicher sein, dass sie gesund bleiben!



## Was man zum Zähneputzen bei fester Zahnsperre braucht

### Zahnbürste

Was für eine Zahnbürste man benutzt, ist eigentlich egal. Eine normale Handzahnbürste funktioniert ebenso gut wie ein spezielle Ortho-Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste. Wichtig ist vor allem, dass die Bürste benutzt wird und man sich genug Zeit nimmt!



### Interdentalbürste

Zusätzlich benötigt man unbedingt eine Interdentalbürste. Auch diese gibt es als Handzahnbürste oder als Aufsatz für die elektrische Zahnbürste. Eine in unserer Abteilung durchgeführte Studie hat gezeigt, dass die meisten Patienten Interdentalbürsten mit kurzem, gebogenen Griff lieber benutzen als solche mit langem, geraden Griff.



### Zahnpasta

Bei der Wahl der Zahnpasta muss vor allem darauf geachtet werden, dass sie genügend Fluorid enthält (min. 1000 ppm).



### Mundspüllösung

Mindestens einmal täglich muss man außerdem fluoridhaltige Spüllösung (min. 250 ppm) benutzen, als Schutz vor Karies und Zahnfleischentzündungen.



### Elmex® Gelée

Als zusätzlichen Karieschutz empfehlen wir, einmal pro Woche Elmex® Gelée zu benutzen.



### Zahnseide

Zahnseide ist hilfreich um Speisereste zu entfernen. Dies gelingt besonders gut, wenn das Produkt ein verdicktes Ende hat (z. B. Multifloss).

