

Zahnputztechniken

Voraussetzung für die Durchführung einer gründlichen Mundhygiene ist das Erlernen einer geeigneten Putztechnik.

Die KAI-Technik (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen)

- Die einfachste Methode – nicht nur für Kinder.
- Kleine kreisende Bewegungen durchführen.
- Erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, zum Schluss die Innenflächen putzen.
- Erwachsene sollten mit den kritischen Außen- und Innenflächen beginnen und erst zum Schluss die Kauflächen reinigen.
- Putzen Sie die Zähne immer in einer bestimmten Reihenfolge, z.B. oben links beginnend und unten rechts endend. So vergessen Sie keinen Zahn.

Die Bass-Technik

Die Bass-Technik empfiehlt sich bei Zahnfleischproblemen, denn sie berücksichtigt besonders die Plaqueentfernung im Bereich des Zahnfleischsaumes.

So reinigen Sie den Zahnfleischsaum und den Winkelspalt zwischen zwei benachbarten Zähnen am gründlichsten:

- Hinten beginnen.
- Erst Außenflächen, dann Innenflächen, zum Schluss Kauflächen.
- Zahnbürste im 45°-Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne anlegen.
- Filamente leicht zwischen die Zähne drücken.
- Filamente mit kleinen Rüttelbewegungen am Zahnfleischsaum führen.
- Mindestens 10 Rüttelbewegungen pro Abschnitt durchführen.
- Hinter den Frontzähnen den Bürstenkopf senkrecht stellen.