

# Keine Chance der Karies!

---

## Richtiges Zähneputzen mit fester Zahnsperre

Nicht die Zahnsperre schadet den Zähnen, sondern die Beläge! Hier erhalten Sie von uns ein paar wertvolle Tipps und Tricks, zur Zahnpflege mit Zahnsperre. Mit ein wenig Übung ist das richtige Zähneputzen nach jedem Essen keine Schwierigkeit.

Spülen Sie nach dem Essen den Mund kräftig mit Wasser aus, um gröbere Speisereste zu entfernen. Putzen Sie den Bereich zwischen Zahnfleisch und Zahnsperre (Bracket) mit einer mittelfesten Zahnbürste. Kippen Sie die Zahnbürste dazu am besten steil an (45°) und versuchen Sie kleine Rotationsbewegungen. Nun bürsten Sie die Brackets auf den Zähnen. Anschließend putzen Sie sich bitte den Zahnflächen unterhalb der Brackets wieder mit der steil gekippten Zahnbürste, um auch den Bereich unter den Brackets gut zu erreichen. Die Kaufläche und die Innenseite der Zähne reinigen Sie in gewohnter Weise.

Der nächste Schritt ist die Reinigung der Zähne mit der Interdentalbürste, die Sie von uns erhalten. Damit wird der Bereich zwischen den Brackets sorgfältig gereinigt. Bitte achten Sie darauf keinen Zwischenraum zu vergessen.

Der letzte Schritt ist die Verwendung von Zahnseide. Die Reinigung zwischen den Zähnen ist immer ein wichtiger Bestandteil der Zahnpflege. Sie beugt Karies und Parodontitis vor, indem sie bakteriellen Plaque entfernt. Während der Behandlung mit einer Zahnsperre ist die Verwendung von Zahnseide etwas aufwendiger als gewöhnlich, da die Zahnseide / das Floss unter dem feststehenden Draht eingefädelt werden muss. Wir zeigen Ihnen gern, wie dies funktioniert.

Wenden Sie sich bei Fragen und Anmerkungen gern an uns.

Praxis für Kieferorthopädie  
Dr. Mathias Roloff & Kollegen  
[www.roloff-kfo.de](http://www.roloff-kfo.de)

