



Wie wende ich Zahnseide richtig an?

Nehmen Sie ein etwa 50 cm langes Stück Zahnseide (siehe Abb.1).

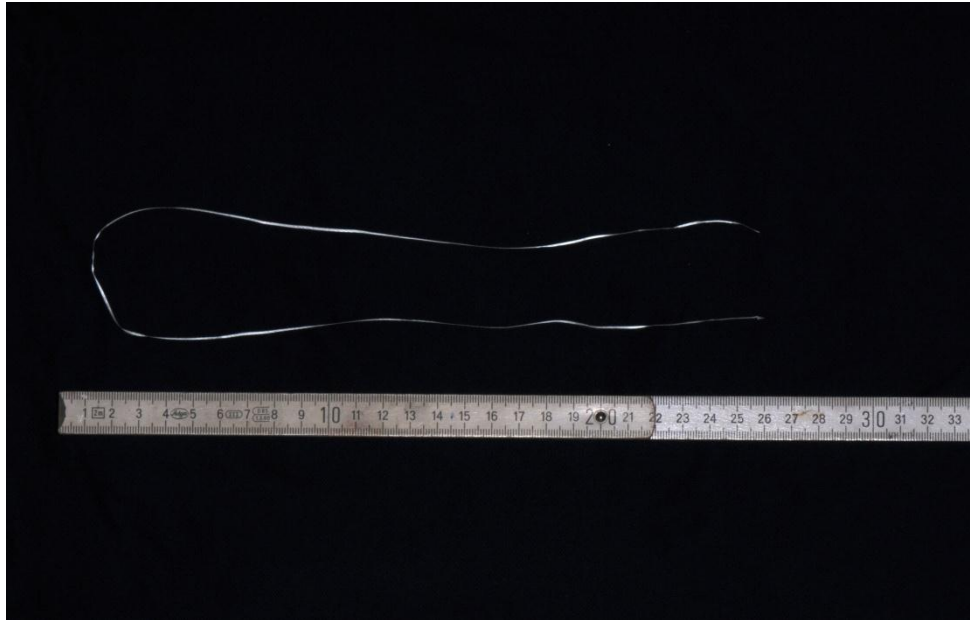


Abb.1

Wickeln Sie den Faden um beide Mittelfinger (siehe Abb.2).

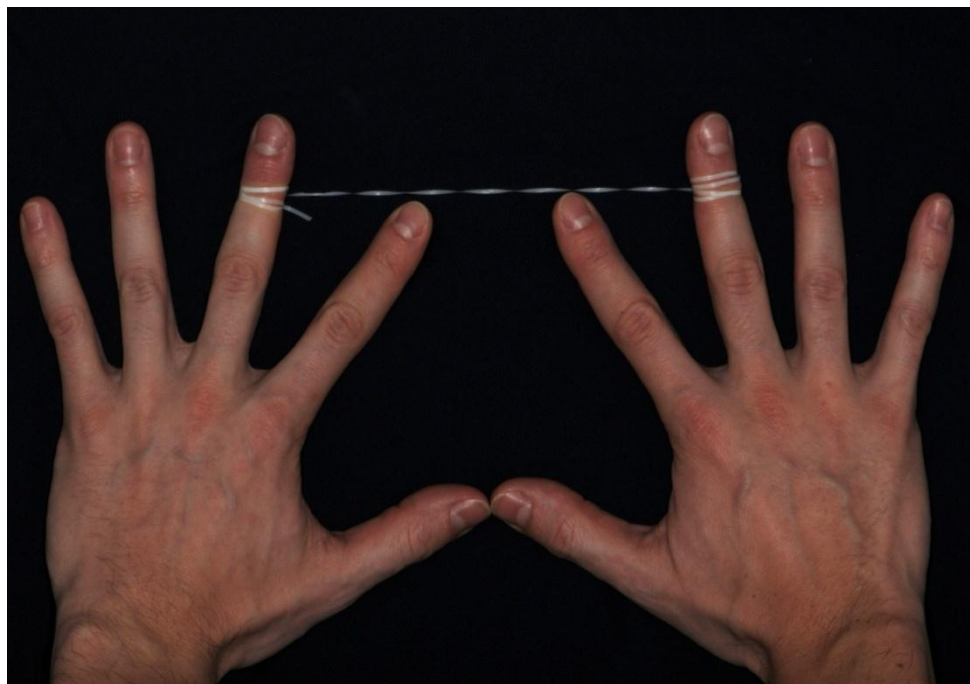


Abb.2



Fassen Sie den Faden dann beidseits mit Daumen und Zeigefinger, sodass zwischen den Fingern 3 – 5 cm gespannt bleiben, um damit zu arbeiten (siehe Abb.3).

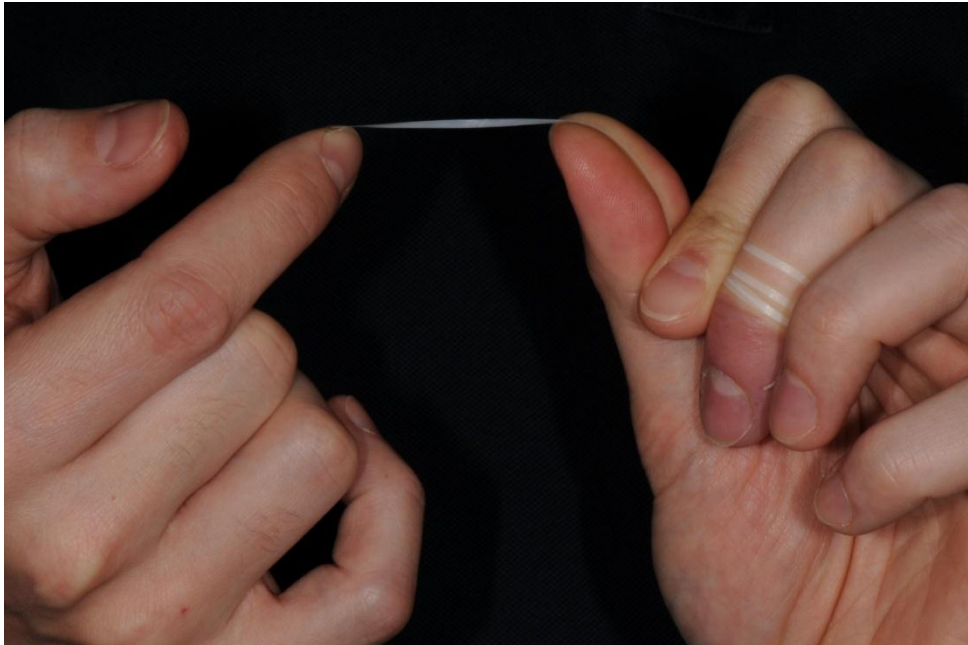


Abb.3

Abbildung 3 zeigt die richtige Handhabung der Zahnseide zur Reinigung der Zwischenräume der rechten Seite des Oberkiefers: Die Zahnseide läuft hierbei über den rechten Daumen und den linken Zeigefinger. Durch diese Handhabung drängt automatisch der rechte Daumen die rechte Wange auf die Seite.

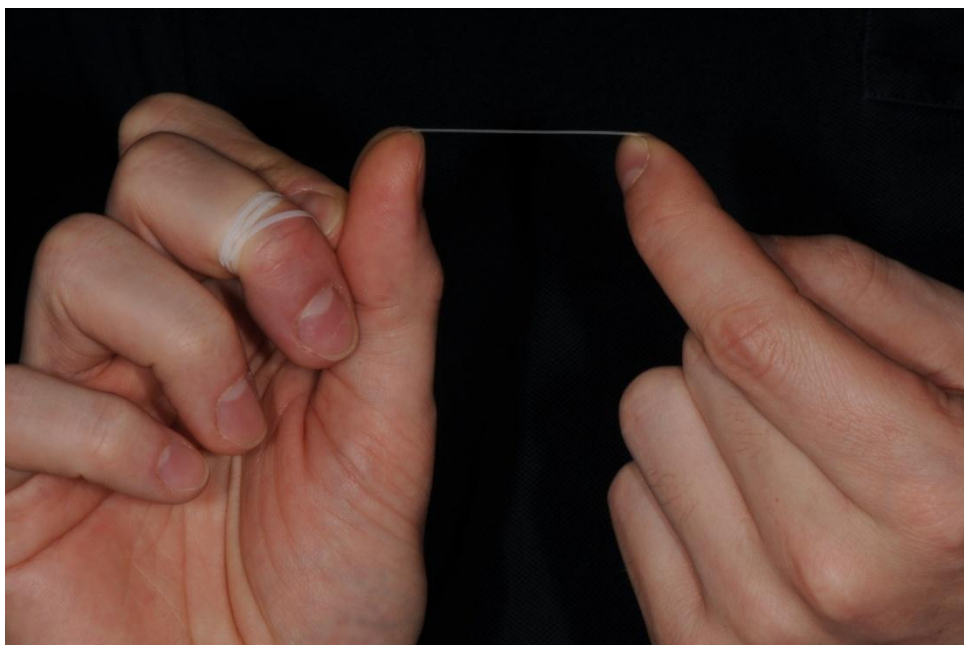


Abb.4

Abbildung 4 zeigt die richtige Handhabung der Zahnseide zur Reinigung der Zwischenräume der linken Seite des Oberkiefers: Die Zahnseide läuft hierbei über den linken Daumen und den rechten Zeigefinger. Durch diese Handhabung drängt automatisch der linke Daumen die linke Wange auf die Seite.

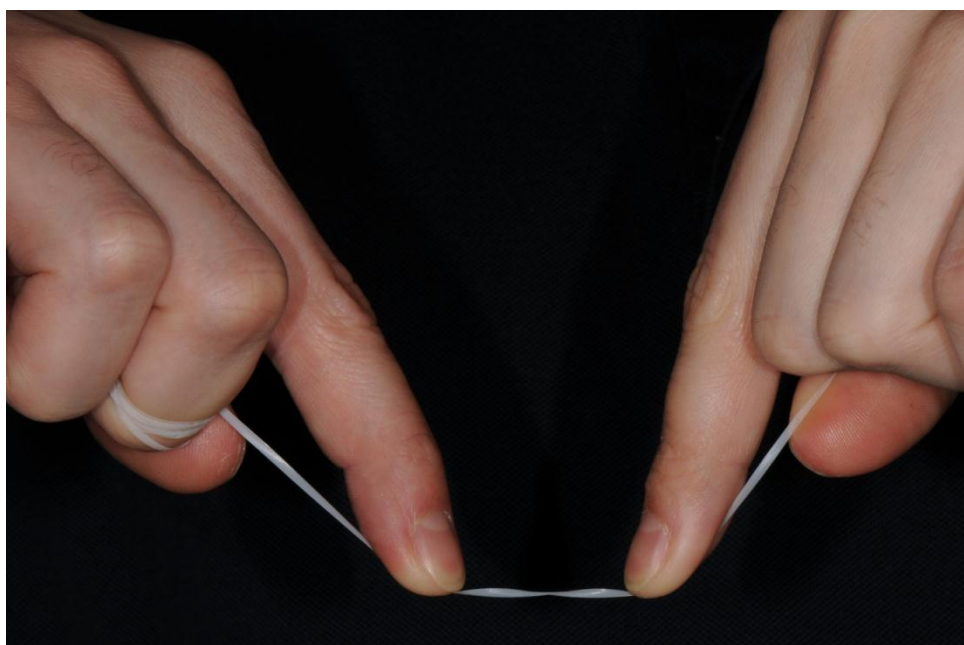


Abb.5

Abbildung 5 zeigt die richtige Handhabung der Zahnseide zur Reinigung der Zwischenräume für beide Seiten des Unterkiefers: Die Zahnseide läuft hierbei über den linken und rechten Zeigefinger.



Abb.6

Um zwischen die Zähne zu gelangen, schieben Sie die Zahnseide mit leichtem Druck und sägenden Bewegungen vorsichtig in den Zahnzwischenraum (Abb.6).

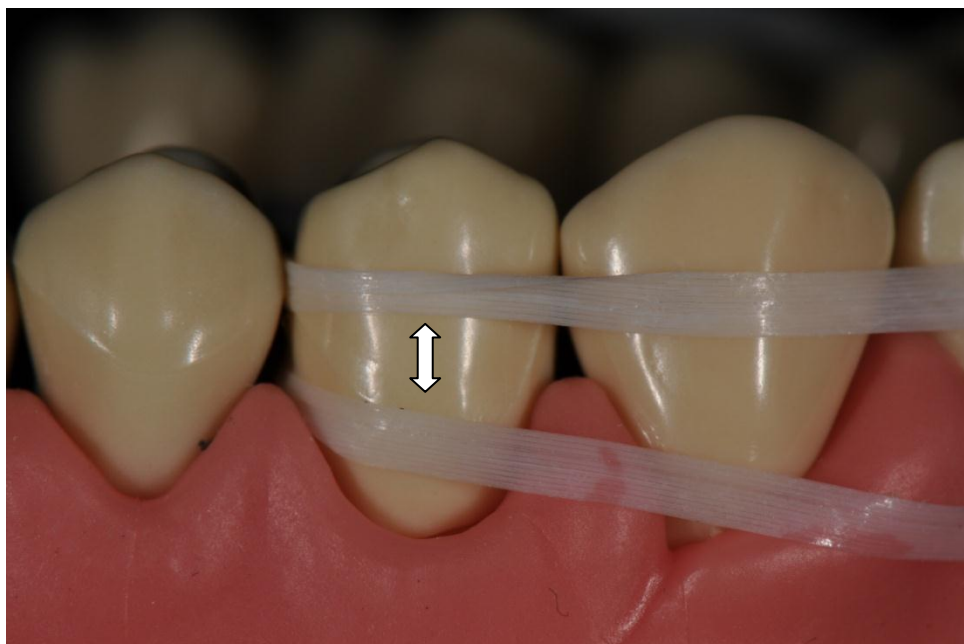


Abb.7

Ab jetzt bitte nur noch **Auf-/Abbewegungen** (siehe Abb.7) zur eigentlichen Reinigung der Zwischenräume durchführen (durch Sägebewegungen würden Sie sich „ins



eigene Fleisch schneiden“). Für eine optimale Reinigung achten Sie bitte darauf, den Zahnseidefaden bis unter den Zahnfleischsaum zu führen.

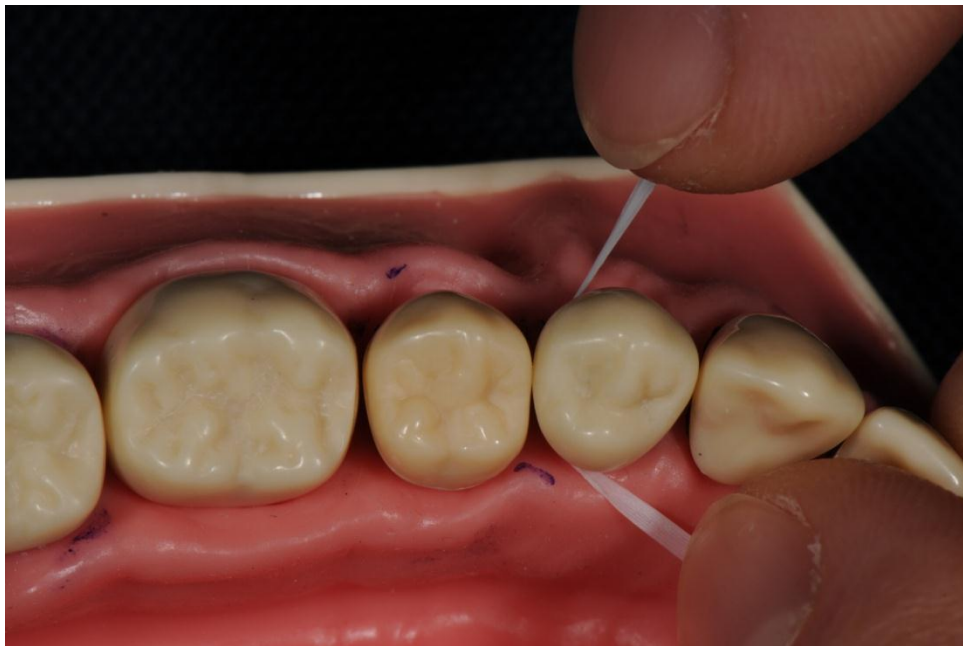


Abb.8

Achten Sie auch darauf, dass Sie sowohl den vorderen als auch den hinteren Zahn mit Auf- und Abbewegungen reinigen, indem Sie die Zahnseide entweder an den vorderen Zahn oder in Richtung des hinteren Zahnes ziehen (siehe Abb. 8 und 9).

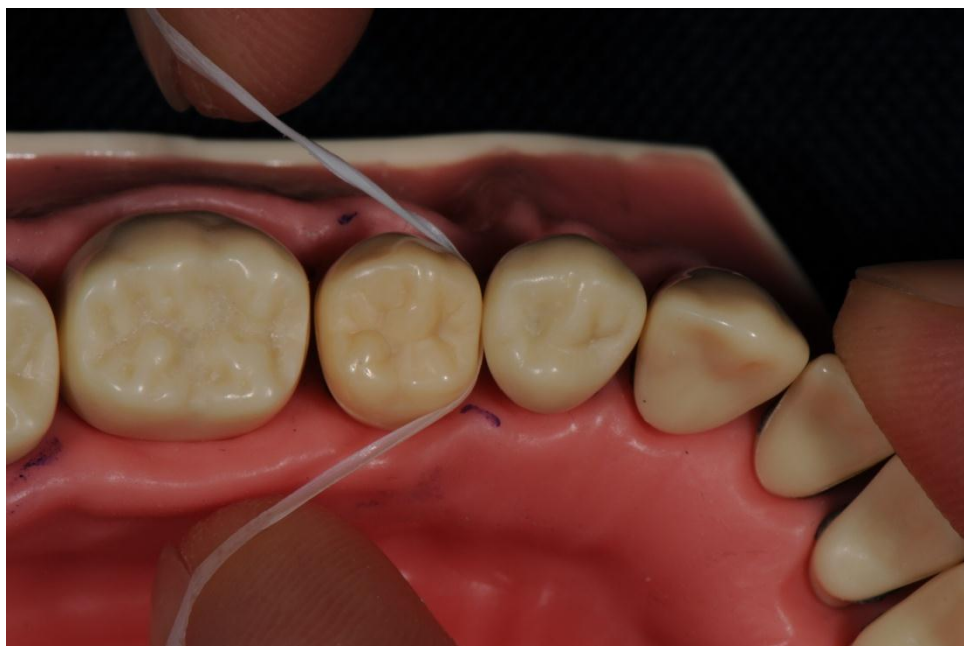


Abb.9

Wechseln Sie den Faden spätestens nach jedem 3. – 4. Zwischenraum: Wickeln Sie dazu das benutzte Stück auf den einen Mittelfinger auf und ein sauberes Stück vom anderen Mittelfinger ab.

Zum Abschluss noch ein kleiner Hinweis: Das Erlernen der richtigen Handhabung der Zahnseide braucht Zeit. Seien Sie also mit sich selbst geduldig. Dafür werden Sie mit einem bisher nicht gekannten Glattheits- und Sauberkeitsgefühl an Ihren Zähnen entschädigt und Sie werden feststellen, dass Ihr Zahnfleisch praktisch nicht mehr blutet.