



Geschickt eingefädelt

Übung macht den Meister: Wird täglich Zahnseide benutzt, ist die wichtige Reinigung der Zahnzwischenräume schon bald Routine.

Zugegeben – die Reinigung der Zahnzwischenräume macht etwas Mühe. Doch der Aufwand lohnt sich: Denn selbst die beste Zahnbürste erreicht allerhöchstens 70 Prozent aller Zahnflächen, in die Bereiche zwischen den Zähnen kommt sie nicht hinein.

10 Wer sein Gebiss dauerhaft schön und

gesund erhalten will, muss aber sämtliche Zahnflächen putzen. Nur so lassen sich die bakteriellen Beläge im Zaum halten – wächst der so genannte Biofilm unkontrolliert, sind Karies und Parodontitis vorprogrammiert. Schädliche Bakterien nisten besonders gerne in den Zahnzwischenräumen. Zahnseide gilt als das beste Hilfsmittel, um diese Schlupfwinkel zu säubern. Schon Jugendliche sollten regelmäßig fädeln – aber auch für Erwachsene ist es nie zu spät, um mit der umfassenden Mundhygiene zu beginnen.



Um den Finger wickeln

Bei der Anwendung von Zahnseide sind einige wichtige Regeln zu beachten, um Schäden an den Zähnen und Verletzungen des Zahnfleisches zu vermeiden. Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Nehmen Sie ein etwa 50 Zentimeter langes Stück Faden und wickeln Sie die Enden um Ihre beiden Mittelfinger – und zwar so, dass ein Finger den größten Teil aufnimmt. So können Sie den Faden stückweise abrollen.
- Zwischen den beiden Händen soll der Faden ca. 10 Zentimeter lang sein.
- Spannen Sie den Faden so mit den Daumen (für die Reinigung im Oberkiefer) bzw. Zeigefingern (Unterkiefer), dass zwischen den Fingern zwei bis drei Zentimeter frei bleiben.
- Schieben Sie die Zahnseide vorsichtig in den Zahnzwischenraum, bewegen Sie den Faden dabei langsam hin und her. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, den Druckpunkt sanft zu überwinden.
- Führen Sie die Zahnseide dann nacheinander an beiden Seiten sanft schabend auf und ab. Üben Sie dabei nicht zu viel Druck aus, und „sägen“ Sie nicht auf der Stelle – Sie könnten sonst den Zahnschmelz beschädigen. Gehen Sie

Bei Wunden im Mund...

...hilft Pharma Wernigerode Kamillan® mit Schafgarbe.

- Wirkt blutstillend, entzündungshemmend, wundschließend, heilungsfördernd*
- Erhält die natürliche Mundflora
- Stärkt die Widerstandskraft der Mundschleimhaut
- Als Pinselung  Mundspülung und Gurgellösung 

Mit Schafgarbe



Pharma Wernigerode Kamillan®. Der pflanzliche Wohltäter für Mund und Rachen.

Pharma Wernigerode Kamillan® Wirkstoff: Extrakt aus Kamillenblüten und Schafgarbenkraut. Traditionell angewendet zur Unterstützung der Hautfunktion; zur Unterstützung der Magen-Darm-Funktion; zur Unterstützung der Funktion der Schleimhäute im Mund- und Rachenbereich. Diese Angaben beruhen ausschließlich auf Überlieferung und langjähriger Erfahrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Enthält 50 Vol.-% Alkohol und Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.); Packungsbeilage beachten! Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.. *Wollina, U., Naturamed, Sonderdruck, Mai 2010



Erst fädeln, dann putzen:
So ist es richtig.

mit dem Faden sachte auch bis an den Zahnfleischsaum, ohne dabei ins Zahnfleisch zu schneiden.

• Bevor Sie in den nächsten Zwischenraum einfädeln, wickeln Sie die Zahnseide ein Stück weiter ab, so dass Sie stets einen sauberen Abschnitt verwenden.

Nur nicht aufgeben

Verzagen Sie nicht, wenn der Umgang mit Zahnseide anfangs mühsam ist. Es kann erfahrungsgemäß ein paar Wochen dauern, bis jeder Griff richtig sitzt – aber von Mal zu Mal gewinnen Sie an Übung, bis Ihnen die Reinigung schließlich leicht von der Hand geht.

Erschrecken Sie nicht, wenn das Zahnfleisch anfangs blutet. Das ist normal, Verursacher sind die bakteriellen Beläge. Die Blutung zeigt, dass die Reinigung nötig und wirksam war. Spätestens

nach einer Woche sollten die Blutungen nachlassen, später treten sie gar nicht mehr auf. Falls es aber auch nach zwei Wochen immer wieder blutet, gehen Sie besser zum Zahnarzt.

Ob Sie die Zahnseide morgens oder abends benutzen, spielt keine Rolle. Die Anwendung sollte vor dem normalen Zähneputzen erfolgen – dann können die Wirkstoffe der Zahncreme in den Zwischenräumen ihre volle Wirkung entfalten.

Gewachst oder ungewachst?

Verschiedene Sorten von Zahnseide stehen zur Auswahl: Gewachste Zahnseide ist etwas leichter zu handhaben und wird deshalb von vielen Einsteigern bevor-

zugt. Ungewachste Zahnseide fasert bei der Anwendung leicht auf, das verstärkt den Reinigungseffekt – sie empfiehlt sich für Menschen, die das Fädeln bereits gut beherrschen. Flauschzahnseide reinigt dort, wo die normale Zahnseide an ihre Grenzen stößt: unter Brücken, fest-sitzenden Zahnsparren oder in großen Zwischenräumen. Wer Zahnseide benutzen möchte, sollte sich in der Praxis beraten lassen. Der Zahnarzt informiert Sie gern, wie die Zahnzwischenräume am besten gereinigt werden.

GESUND BEGINNT IM MUND

EMOFLUOR® wlb

stabilisiertes zinn-(II)-fluorid



swiss made

- Bei schmerzempfindlichen Zähnen
- Bei freiliegenden Zahnhälsen
- Zur Kariesprophylaxe
- Bei Mundtrockenheit EMOFLUOR® Mundbefeuchter



So einfach geht's...
QR-Code scannen,
informieren und gleich
nach Hause bestellen!
www.natim.com



Bestellbar in Ihrer Apotheke
oder über www.natim.com