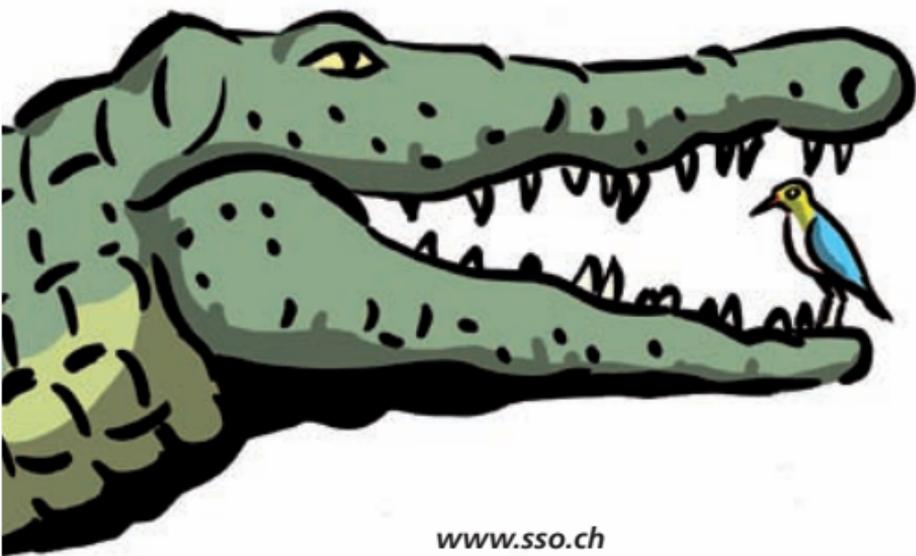


# *Kleines ABC der Mundhygiene*



[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société Suisse d'Odonto-stomatologie  
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia  
Swiss Dental Association

**SSO**

*Unsere Zahnärzte.*

## ***Gesunde Zähne sind wichtig für unser Wohlbefinden.***

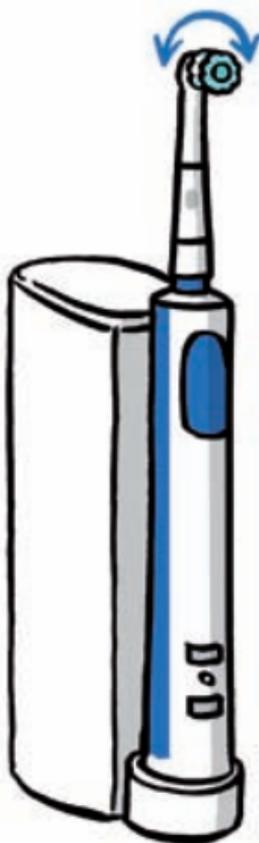
*Durch sorgfältige Mundhygiene lassen sich Zahnschäden vermeiden. Beseitigen Sie daher Speisereste und den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) regelmässig mit der Zahnbürste und einer fluoridhaltigen Zahnpaste.*

*Bürsten Sie Ihre Zähne nach jeder Hauptmahlzeit, mindestens aber zweimal am Tag. Besonders vorteilhaft ist eine gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen vor dem Schlafengehen.*

*Benützen Sie eine Zahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten. Spülen Sie den Zahnbürstenkopf nach jedem Gebrauch mit Wasser und lassen Sie ihn an der Luft trocknen. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle zwei bis drei Monate.*



*Handzahnbürste*



*Elektrische Zahnbürste  
(oszillierend)*



*Schallzahnbürste*

*Beim Zähnebürsten sollen die Aussen- und Innenflächen der Zähne mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden.*

*Die Kauflächen sind von hinten nach vorne mit kleinen kräftigen Bewegungen zu bürsten. Die schädliche Plaque wird dadurch wirksam beseitigt.*

*Ein Tipp:*

*Nach dem Zähnebürsten ausspucken, aber den Mund nicht mit Wasser spülen.*

*So bleiben die Fluoride der Zahnpaste länger wirksam!*

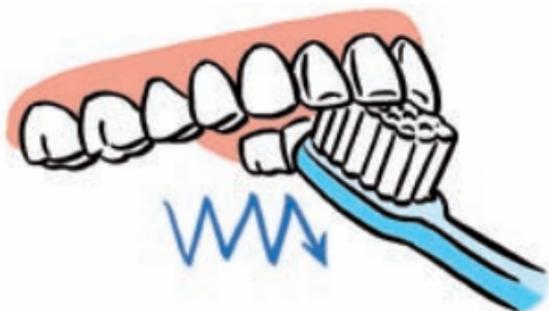
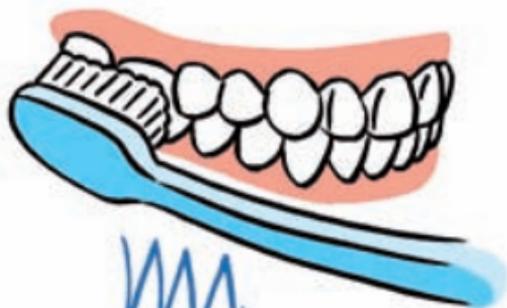
*Ist nach dem Essen keine Zahnbürste verfügbar, kann auch ein zahnfreundlicher Kaugummi gute Dienste leisten:*

*Das Kauen fördert den Speichelfluss und hilft so, Speisereste wegzuspülen und zahn-schädliche Säuren zu neutralisieren.*



*Aussenflächen seitlich*

*Kauflächen*



*Frontzähne innen*

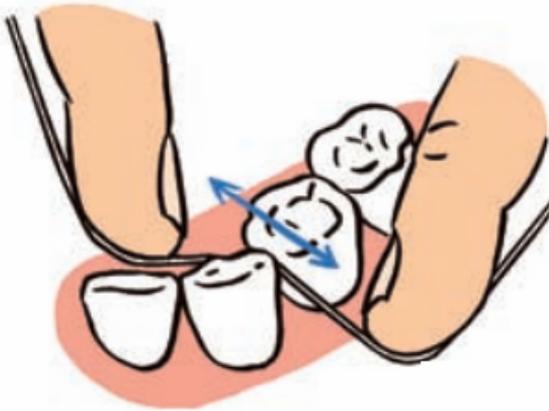


*Innenflächen unten*

*Die Zahnzwischenräume sollten täglich mit medizinischen Zahnhölzern, Zahnseide oder speziellen Interdentalbürstchen gereinigt werden – Ihr Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin beraten Sie gerne, welches Produkt für Sie geeignet ist und wie man es anwendet.*

*Als Ergänzung zum Zähneputzen kann auch eine fluoridhaltige Mundspülung eingesetzt werden – sinnvoll ist ihr Einsatz vor allem zwischen den Mahlzeiten.*

*Anstatt mit einer normalen Zahnpaste kann das Zähnebürsten einmal pro Woche mit einem Fluoridgelee (mit höherem Fluoridgehalt) durchgeführt werden. Dies bietet einen zusätzlichen Kariesschutz.*



*Zahnseide*



*Zahnholz vor Gebrauch  
anfeuchten*