

- 1 Putzen Sie Ihre Zähne täglich zweimal jeweils zwei Minuten. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- 2 Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns. Für Kinder gibt es spezielle Lernzahnbürsten mit kleinen schmalen Bürstenköpfen.
- 3 Kinder lernen das Zähneputzen am besten nach der KAI-Methode: erst **K**auflächen, dann **A**ußenflächen, dann **I**nnenflächen putzen.
- 4 Beachten Sie, dass Kinderzähne bis ins späte Grundschulalter nachgeputzt werden müssen. Erst dann beherrschen Kinder die Bewegungen so gut, dass sie selbst putzen können.
- 5 Erwachsene sollten ihre Zähne mit fegenden und rüttelnden Bewegungen putzen. Das schont das Zahnfleisch und Zahnbelag wird am besten entfernt.
- 6 Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf, um Zahnfleisch und Zahnhals nicht zu verletzen.
- 7 Wechseln Sie Zahnbürsten regelmäßig aus. Nach einer überstandenen Erkältung sollte die Zahnbürste immer ausgetauscht werden.
- 8 Verwenden Sie Zahnseide zum Reinigen der Zahnzwischenräume. Ziehen Sie dabei die Zahnseide nicht nur im Zahnzwischenraum rauf und runter. Passen Sie den Faden den Rundungen der Zähne an, um so auch die Rückseiten der Zähne zu reinigen.
- 9 Zwischenraumbürsten gibt es in unterschiedlichen Größen. Pressen Sie die Bürsten nicht mit Gewalt in den Zwischenraum. Verwenden Sie jeweils die passende Größe der Zahnzwischenraumbürste.
- 10 Verwenden Sie fluoridhaltige Zahncreme, für Erwachsene mit 1400ppm Fluorid, für Kinder bis zwei Jahren mit 500 ppm Fluorid und für Kinder zwischen dem zweiten und sechsten Lebensjahr mit 1000ppm Fluorid. Fluorid härtet den Zahnschmelz und stärkt die Zähne gegen Karies.
- 11 Die Zähne können Sie zusätzlich mit Fluoridgelee oder Mundspüllösungen fluoridieren. Lassen Sie sich aber zuvor von Ihrem Zahnarzt beraten.
- 12 Mundgeruch wird meistens von bakteriellem Belag auf der Zunge verursacht. Mit Zungenschaber oder -bürste lässt sich der Belag entfernen. So wird der Mundgeruch beseitigt.