

# Tipps für die Reinigung der Zahnsperange

- 1** Reinigen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit sorgfältig mit fluoridhaltiger Zahnpasta. Wenn das nicht möglich ist, spülen Sie den Mund zumindest gründlich mit Wasser aus. Denn bei einer Zahnsperange können sich Speisereste besonders leicht festsetzen und so die Entstehung von Zahnbelag fördern.
- 2** Die richtige Putztechnik: Setzen Sie die Zahnbürste am Rand zwischen Zahnfleisch und Zahn an, rütteln Sie sanft und wischen Sie im 45-Grad-Winkel in Richtung Zahn aus. Bei einer festen Zahnsperange die Wischbewegung unterteilen: einmal oberhalb der aufgeklebten Befestigungselemente (Brackets) und einmal unterhalb wischen.
- 3** Die Reinigung der Zwischenräume klappt bei festen Spangen mit Interdentalbürsten besser als mit Zahnseide. Sie lassen sich auch oberhalb der Brackets einfädeln und reinigen die Zwischenräume bei richtiger Anwendung vollständig.
- 4** Eine Munddusche kann helfen, Speisereste bei festen Zahnsperangen aus den Zwischenräumen zu spülen. Gehen Sie dabei gründlich, aber vorsichtig vor, um Brackets, Bänder und Drähte nicht zu beschädigen.
- 5** Herausnehmbare Zahnsperangen können Sie einfach unter lauwarmem fließendem Wasser mit Zahnpasta und einer mittelharten Zahnbürste reinigen. Benutzen Sie eine separate Bürste – nicht dieselbe, mit der Sie die Zähne putzen. Fassen Sie die Spange nur am Kunststoff an und gehen Sie beim Abbürsten behutsam vor, um keine Drähte zu verbiegen. Es empfiehlt sich, lose Spangen zweimal täglich zu putzen.
- 6** Reinigen Sie lose Spangen einmal wöchentlich in einem sprudelnden Reinigungsbad.
- 7** Bewahren Sie Ihre herausnehmbare Spange in einer Spangendose auf, wenn Sie sie gerade nicht tragen. So wird sie nicht verunreinigt oder verformt.
- 8** Gehen Sie regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung in die Zahnarztpraxis. Dort kann Ihnen das Team auch Putztechniken und den Gebrauch von Hilfsmitteln erklären.