



WIE VERWENDET MAN DIE ZAHNSEIDE RICHTIG?

Richtiges Verwenden der Zahnseide entfernt Plaque und Speisereste an Stellen, an die die Zahnbürste nur schlecht rankommt - unterhalb des Zahnfleischsaums und in den Zahnzwischenräumen. Da der Aufbau von Plaque zu Karies und Zahnfleischerkrankungen führen kann, ist die tägliche Verwendung von Zahnseide ausserordentlich empfehlenswert.

Um den höchsten Nutzen aus der Verwendung von Zahnseide zu ziehen lassen Sie sich die notwendigen Schritte der Anwendung von einer fortgebildeten Zahnarztfachkraft genau zeigen, oder verwenden Sie die folgende Technik:

- Entnehmen Sie etwa 45 bis 60 cm Zahnseide, wickeln Sie das eine Ende 2 bis 3 mal um den einen Mittelfinger und das andere Ende so lange um den anderen Mittelfinger bis sich die abgespreizten Daumen berühren.
- Halten Sie die Zahnseide straff zwischen Daumen und Zeigefinger, lassen Sie 2,5 bis ca. 5 cm zwischen den Fingern frei und gleiten Sie vorsichtig zwischen Ihren Zähnen auf und ab.
- Führen Sie die Zahnseide unter sanftem Druck in den Zahnzwischenraum ein und bewegen sie vorsichtig 4 bis 5 mal auf und ab. Sorgen Sie dabei auch so dafür, dass die Zahnseide unterhalb des Zahnfleischsaums gelangt. Wiederholen Sie dies in jedem Zahnzwischenraum am rechten und linken Zahn. Schnappen Sie niemals mit der Zahnseide und wenden Sie niemals Gewalt an, da dadurch Schnitte oder Blutergüsse am empfindlichen Zahnfleisch auftreten können.
- Wenn der Faden zwischen den Fingern schmutzig geworden ist, rollen Sie dieses Stück auf den einen Mittelfinger auf und rollen ein sauberes Stück vom anderen Mittelfinger ab. Zur Entfernung der Zahnseide verwenden Sie eine leichte Vor- und Rückwärtsbewegung, um die Zahnseide aus dem Zahnzwischenraum heraus zu bewegen.

Welche Art von Zahnseide sollte verwendet werden?

Zur Zeit werden Zahnseiden aus zwei verschiedenen Materialien hergestellt:

- Nylon (oder mehrfädige) Zahnseide
- PTFE-Zahnseide (einfädig)

Zahnseide aus Nylon ist in gewachster und ungewachster Form sowie in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen erhältlich. Da diese Art der Zahnseide aus vielen Nylonfäden besteht, kann sie manchmal ausfransen oder zerreißen, besonders in sehr engen Zahnzwischenräumen. Einfädige PTFE-Zahnseide gleitet leicht zwischen den Zähnen, auch in engen Zahnzwischenräumen, und ist praktisch reissfest. Bei der richtigen Anwendung sind beide Arten von Zahnseide hervorragend für die Entfernung von Plaque und Speiseresten geeignet. Für breitere Zahnzwischenräume werden auch aufgebauschte Zahnseiden (Superfloss) oder Zahnzwischenraumbürsten angeboten



Verwenden Sie etwa 45 bis 60 cm Zahnseide, so dass 2,5 cm bis 5 cm Zahnseide zwischen den Fingern bleiben, um damit zu arbeiten.



Bewegen Sie die Zahnseide behutsam 4 bis 5 mal an beiden Zähnen jedes Zahnzwischenraumes auf und ab.



Achten Sie darauf, bis unter den Zahnfleischsaum zu gleiten, doch vermeiden Sie, dass die Zahnseide das Zahnfleisch verletzt.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.colgate.de

©2005 Colgate-Palmolive:
Weltweit bekannt für Mundpflege, Körperpflege und Haushaltspflege.