



DR. MED. DENT. S. OSTOJIC  
Fachzahnarzt für Oralchirurgie (CH)  
Tel. 056 282 43 33

DR. MED. DENT. J. SPICHER  
Praxis für Kieferorthopädie  
Tel. 056 500 43 33

Zahnarztpraxis Nussbaumen AG  
Eidg. dipl. Zahnärzte SSO/SSOS  
Landstrasse 105, 5415 Nussbaumen  
info@zahnarztpraxis-nussbaumen.ch  
www.zahnarztpraxis-nussbaumen.ch  
Fax. 056 282 43 53

## **Empfehlungen um eine optimale Mundhygiene zu erreichen**

Sehr geehrte Spangenträgerin, sehr geehrter Spangenträger

Eine gute Zahnpflege ist für die Gesundheit der Zähne essentiell. Mit einer festen Zahnspange wird eine gute Zahnreinigung noch wichtiger, denn durch den Draht und die Brackets bleiben Speisereste eher hängen und somit länger im Mund. Hier soll eine kleine Anleitung das Zähneputzen erleichtern um Schädigungen am Zahnschmelz (weisse Flecken, Karies) zu verringern bzw. ganz zu vermeiden.

Hilfsmittel: Zahnbürste (normal, elektrisch oder Schallzahnbürste), Singlebrush und/oder Interdentalbürstchen (wird beim Einsetzen der Zahnspange abgegeben)

1. Mund kräftig mit Wasser ausspülen um grobe Speisereste zu entfernen
2. Zuerst oberhalb des Drahts und dann unterhalb des Drahts mit kreisenden Bewegungen ohne viel Druck den Zahn reinigen und das Zahnfleisch massieren. Die Zahnbürste wird hierfür schräg angesetzt
3. Nun die Kauflächen und die Innenflächen der Zähne wie gewohnt putzen
4. Mit dem Interdentalbürstchen und/oder Singlebrush den Zahn unterhalb des Drahts von einem Bracket bis zum nächsten säubern
5. Den Mund nochmals kräftig mit Wasser ausspülen
6. Zum Abschluss jeden Abend mit einer Mundspüllösung spülen um die Zähne mit genügend Fluorid zu schützen und einmal wöchentlich Elmex Gelée einmassieren