

**AUS DER ZAHNARZTPRAXIS**

# Zähne putzen – aber richtig!



Beim Zähneputzen, egal ob mit einer manuellen oder elektrischen Zahnbürste, ist es sehr wichtig, systematisch und ausreichend lang, also etwa zweieinhalb bis drei Minuten zu putzen.

Begonnen wird hinten unten auf der Innenseite, dann gehen Sie langsam zur anderen Seite bis zum letzten Zahn. Danach folgt die Innenseite des Oberkiefers. Dann geht es oben außen weiter, wieder vom letzten Zahn der einen Seite bis zum letzten Zahn der anderen Seite. Dann im Unterkiefer außen. Wichtig ist darauf zu achten, keine Zahnfläche auszulassen. Das passiert häufiger beim Umsetzen der Zahnbürste in der Front, dabei werden gerne mal zwei bis drei Zähne vergessen. Schließlich putzen Sie auch alle Kauflächen, erst unten, dann oben.

**HANDBÜRSTE**

Fangen wir mal mit der Handzahnbürste an. Die Zahnbürste wird nicht gerade, sondern in ei-

nem 45 Grad Winkel auf die Zahnoberfläche aufgesetzt. Nur so erreichen Sie gut die Zahnzwischenräume. Es gibt verschiedene Putztechniken, aber bewährt hat sich in der Praxis die modifizierte Bass-Technik. Sie ist effektiv und zahnfleischschonend. Die Zahnbürste wird, wie schon erwähnt, schräg zum Zahn angesetzt. Dann rüttelt man etwa fünf Mal hin und her, auch kleine kreisende Bewegungen sind in Ordnung. Wichtig ist nur, nicht zu 'schrubben', denn das könnte auch zu Putzschäden führen.

Danach wischt man die gelockerten Zahnbeläge Richtung Kaufläche weg. Diese Technik funktioniert im gesamten Gebiss, außer hinter den Frontzähnen. Dort muss die Zahnbürste senkrecht gehalten werden. Um auch die Bereiche direkt am Zahnfleisch zu erreichen, ist es wichtig, die Zahnbürste sehr steil anzusetzen. Für die Außenseiten der Backenzähne gibt es einen einfachen und

wirkungsvollen Trick: Sie schließen den Mund ungefähr zur Hälfte. Dadurch entspannen sich die großen Kaumuskel und man kommt spielend auch bis zum letzten Zahn.

**ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE**

Bei den elektrischen Zahnbürsten sind solche mit rotierendem, runden Kopf sehr verbreitet. Neben Borsten besitzen diese runden Bürstenköpfe oft auch zusätzliche Elemente wie kleine Gummikeilchen, die dann besser die Zahnzwischenräume reinigen sollen. Auch die elektrische Zahnbürste wird im Winkel angesetzt. Dann wird der Bürstenkopf langsam von hinten nach vorne um jeden Zahn herumgeführt. Wenn man es richtig macht, poliert dann der Kopf der oszillierenden elektrischen Zahnbürste besonders gut den Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch.

Die meisten elektrischen Zahnbürsten geben nach 30 Sekunden ein Signal. Diese halbe Minute sollte die Reinigung einer Fläche der Zahnreihe eines Kiefers dauern. Also insgesamt etwa drei Minuten.

**SCHALLZAHNBÜRSTEN**

Seit längerem sind auch Schallzahnbürsten im Angebot der Hersteller. Diese funktionieren anders als mechanische Zahnbürsten, nämlich kontaktlos. Die Putzbewegung des Schallbürstenkopfes wird über die Zahnpasta auf den Zahn übertragen. Es ist etwas gewöhnungsbedürftig, soll aber das Zahnfleisch schonen. Prinzipiell ist aber die Bewegung die gleiche wie mit anderen elektrischen Kontaktzahnbürsten.

**CLÍNICA DENTAL INNODENTA**

Zahnarzt Christian Irrgang  
Plaza de la Ermita 9, Nerja  
Tel: 952 524 003  
Internet: www.innodenta.es

**Clínica Médica**  
Facharztpraxis  
Torrox - Costa  
Mo. - Fr. 10:00 - 14:00 Uhr  
Tel.: 952 527 636  
Hotel Riu Ferrara, loc. 4  
Sa. 11:00 - 13:00 Uhr

**Dr. med. Karl Tegtmeyer – Allgemeinmedizin**  
Täglich erreichbar 679 874 348

**Dr. med. Christoph Kuhn – Dermatologie**  
**Vera Hoffmann – Physiotherapie**  
**George Donker – Physiotherapie**  
**Dr. med. Dr. med. dent. Joachim Rings**  
Plastische u. ästhetische Gesichtschirurgie

**Clinica Dental**  
Dr. med. dent. Karl Tegtmeyer  
Dr. med. dent. Frank Baumchen

**We style your smile**

... mit unserem breiten Spektrum an Implantaten für:

- Sofortimplantat
- Einzelzahnücken
- große Zahnücken
- Prothesenfixierung
- Mini Dental Implants (minimal invasiv)

**BARRIEREFREIER PRAXISZUGANG DANK TREPPENLIFT**

Wir beraten Sie gerne  
Telefon: 952 83 55 11  
www.dr-weko.com

Av. Jardines 4. I. Golondrinas  
Centro Com. Contur 4a  
E- 29604 MARBELLA  
CN 340 - Ausfahrt Elviria

**NEU: DEUTSCHER GASTROENTEROLOGE JETZT AUCH AN DER COSTA DEL SOL**

**Dr. Michael Peters, FEBG**  
gastroenterology & endoscopy

**IHR FACHARTZ FÜR VERDAUUNGS- UND STOFFWECHSELERKRANKUNGEN**

ehemaliger Chefarzt am Jüdischen Krankenhaus Berlin  
Spezialist für diagnostische und therapeutische Endoskopie

Privat - Sprechstunde in Marbella  
(wir sprechen deutsch, englisch und spanisch)  
Endoskopien (Magen- und Darmspiegelungen)  
In Marbella, Estepona und Torremolinos

Praxis: Avda. Ricardo Soriano, 36 - Edif. Maria III, Of. 105  
Info@drmpeters.com - Tel. 952 86 85 99 - www.drmpeters.com

**Dr. N. Jack Hakman**  
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN  
SEIT 1984 - LUFTHANSAVERTRAGSARZT - ADAC EINGETRAGEN

Ultraschall - Belastungs-24 St. EKG - Echokardiografie - Labor - Allergietest  
24 St. Blutdruckmessung - Lungenfunktionsprüfung - Farbdoppler (Hirn- und Beinegefäße) - Schlaflabor - Magen- und Darmspiegelungen

Termine nach Vereinbarung - Paseo Costa del Sol 10 - Edif. Butibamba L 3 y 4 - La Cala de Mijas  
Tel.: 952 493 035 - Fax 952 493 294 - E-mail: clinica.hakman@gmail.com

- Orthopädische Chirurgie und Traumatologie
- Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
- Sportmedizin
- Schmerztherapie
- Einlagenversorgung nach Maß und Orthopädietechnik
- Physiotherapie und Rehabilitationszentrum
- QRS Magnetfeldtherapie
- Golf Concept

**Foot & Sports Clinic Marbella**  
Dr. med. Petr Spurek  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

Avda Ricardo Soriano 50 - Edif. Terra local 2 - 29600 Marbella  
Tel: 951 96 88 00 | Fax: 951 96 88 37 | info@fscmarbella.com | www.fscmarbella.com

**Innere Medizin, Kardiologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin**

**Dr. Manuela Reisbeck**  
Ramón Gómez de la Serna 22  
Edificio King Edward, Oficina 202  
MARBELLA

Auch hausärztliche Betreuung/Hausbesuche

**Tel/Fax: 952 779 680**  
**Mobil: 657 790 000**  
info@reisbeck-medical.com - www.reisbeck-medical.com

dr. reisbeck-medical  
cardiology & internal medicine marbella