

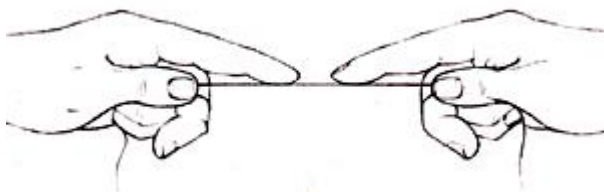
Zahnseide

Ungefähr 30 Prozent der Zahnoberflächen können Sie mit der Zahnbürste nicht erreichen. Für die Reinigung der Zahnzwischenräume eignet sich am besten Zahnseide. Es gibt dicke und dünne, gewachste und ungewachste, fluoridhaltige und solche mit Teflonbeschichtung. Welche nehmen Sie?

Ungewachste Zahnseide fasert leichter auf und reinigt dadurch besser. Gewachste gleitet besser durch enge Zahnzwischenräume (Nachteil: Wenn Wachsreste zwischen den Zähnen zurückbleiben, können Speisereste daran hängenbleiben. Das passiert mit der Teflonbeschichtung nicht.) Die Fluoridierung soll Karies im Zahnzwischenraum eindämmen.

Der Handel bietet auch Zahnseide an, die in einen kleinen Kunststoffbogen oder in eine Kunststoffgabel gespannt wird. Das erleichtert die Handhabung, verursacht jedoch Müll. Es gibt auch wiederverwendbare Zahnseidenhalter, die sehr praktisch sind. Bei engstehenden Zähnen sollten Sie jeden Tag Zahnseide verwenden; manche Zahnärzte sind aber auch der Meinung, dass jeder zweite, dritte Tag genügt. Ungeschickte Anfänger verletzen sich manchmal etwas das Zahnfleisch. Mit wachsender Routine wird die Verwendung der Zahnseide aber immer schneller und sicherer gelingen.

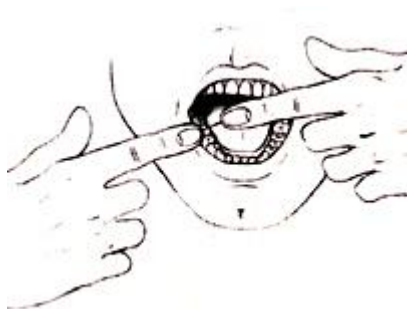
So verwenden Sie Zahnseide richtig



1. Ziehen Sie etwa 50 cm Faden von der Rolle, trennen Sie ihn ab, wickeln Sie ihn um beide Mittelfinger und spannen Sie ihn über Zeigefinger und Daumen.



2. Ziehen Sie die Zahnseide vorsichtig mit sägenden Bewegungen zwischen den Zähnen durch, und streifen Sie an den Flächen zwischen den Zähnen damit auf und ab. Vergessen Sie nicht: Sie haben in jedem Zwischenraum die Flächen von zwei Zähnen zu reinigen!



3. Im Unterkiefer führen Sie die Zahnseide am besten über die Zeige- oder Mittelfingerkuppen.