



Saubere Zähne trotz Zahnsperre

Mit festsitzenden Spangen ist im Mund ein sehr verwinkeltes Umfeld entstanden. Die reguläre Zahnbürste und Zahnpasta reichen nun bei der Zahnpflege nicht mehr aus. Hinter den Drähten und rund um das Bracket setzen sich vermehrt Speisereste und gelblicher Zahnbelag fest – der ideale Nährboden für die Kariesbakterien. Diese greifen dann den Zahnschmelz an. Um die Brackets herum entstehen Entkalkungsflecken, die sogar zu Karies führen können.

Wichtig ist, dass du deine Zähne mechanisch und chemisch reinigst. Dafür sind die Produkte in deinem Zahnpflegeset vorgesehen. Wer sich statt mit der Handzahnbürste mit einer elektrischen Zahnbürste die Zähne putzt, sollte speziell für die Kieferorthopädie entwickelte Bürstenaufsätze verwenden. Sehr gut zur Pflege von festen Zahnsperangen eignen sich Schallzahnbürsten.

Die feste Zahnsperre kann regelrecht zur Falle für Speisereste werden. Deshalb ist es günstig, dass du auf stark klebrige Bonbons, Lakritze und harte Sachen verzichtest.

Ein zuckerfreies Kaugummi kann jedoch ab und zu verwendet werden. Rohkost, wie beispielsweise Karotten oder Äpfel, solltest du in mundgerechte Stücke schneiden, da sich sonst beim Abbeißen Brackets lösen oder Drähte verbiegen können.



TIPP: Kleine Interdentalbürsten kann man für die Zahnpflege zwischendurch immer bei sich tragen.

ACHTUNG: Sollte sich im Laufe der Behandlung ein Draht oder Bracket lösen, melde dich bitte immer direkt in der Praxis. Sollte es am Wochenende sein, kann man zum Überbrücken Schutzwachs benutzen.



Schritt für Schritt zu saubereren Zähnen ...

Du musst dir jetzt mehr Zeit für die Zahnpflege nehmen.

10 bis 15 Minuten solltest du morgens und abends dafür einplanen. Am sinnvollsten ist es, man trainiert sich einen regelmäßigen Zahnputzablauf an.



1.

Das reguläre Reinigen der Zähne:

Mit einer Hand- oder elektrischen Zahnbürste werden 3 Minuten lang die Zahnaußen-, Zahninnen- und Kauflächen des Ober- und Unterkiefers gründlich geputzt.



2.

Das Reinigen der Zwischenräume:

Mit einer Interdentalbürste werden alle vier Seitenflächen der Brackets gereinigt und somit Beläge entfernt.



3.

Das Einfärben der Zähne mit der Plaquefärbelösung:

Diese kann zur Kontrolle eingesetzt werden um noch bestehende Zahnbeläge sichtbar zu machen. Man sollte nach dem Zähneputzen ca. 2 bis 3 Tropfen unter die Zunge träufeln, diese im Mund verteilen und nach kurzem Einwirken mit Wasser umspülen. Die noch bestehenden Zahnbeläge färben sich rosa und können dann noch einmal mit der Zahnbürste oder Zwischenraumbürste entfernt werden. Es empfiehlt sich, die Färbelösung **2 x pro Woche** zu verwenden.



4.

Elmex-Gelee (Rezept):

Bitte über den gesamten Behandlungszeitraum **2 x pro Woche** verwenden. Elmex-Gelee großzügig einmassieren und nach kurzem Einwirken den Überschuss ausspucken, nicht umspülen.

Werden diese Schritte sorgfältig eingehalten, steht einer erfolgreichen Behandlung nichts mehr im Wege!

Viel Erfolg wünscht dir dein Praxisteam Dr. April Müller.

