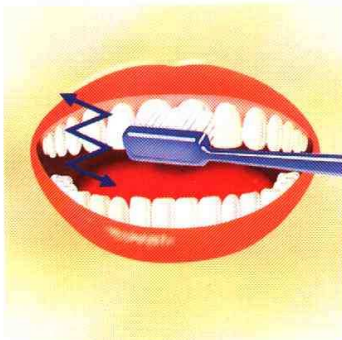


## Zahnputztechnik

### 3 x täglich 3 Minuten lang die Zähne putzen

Bei der Mundhygiene sind nicht nur Länge und Häufigkeit des Zähneputzens entscheidend, sondern vor allem die Technik. Denn durch falsches oder auch zu starkes Bürsten können erhebliche Schäden an Zahnschmelz und Zahnfleisch entstehen. Aus zahnmedizinischer Sicht hat sich die sogenannte "Bass-Methode" am besten bewährt. Auch wenn es anfangs etwas Übung erfordert, diese Methode zu erlernen: Ihre Zähne werden es Ihnen danken.



**1.** Setzen Sie die Zahnbürste im 45°-Winkel am Zahnfleischrand an, und lösen Sie den Zahnbelag mit rüttelnden Bewegungen. Führen Sie die Borsten dabei mit leichtem Druck auch unter das Zahnfleisch. Und bitte: In kurzen Bewegungen rütteln, nicht schrubben!



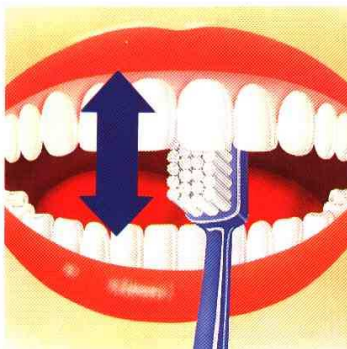
**2.** Um den losgerüttelten Zahnbelag zu entfernen, "wischen" Sie nun ca. zehnmal vom Zahnfleisch zur Zahnkrone, immer von Rot nach Weiß. So wird der bakterielle Zahnbelag wirkungsvoll entfernt.



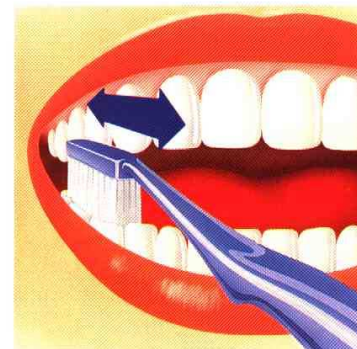
**3.** Reinigen Sie auf diese Weise zuerst die Außenseiten von Ober- und Unterkiefer. Jeder Putzabschnitt sollte nicht mehr als zwei bis drei Zähne umfassen.



**4.** Verfahren Sie bei den inneren Zahnflächen genauso gründlich, denn auch hier hat sich gefährliche Plaque festgesetzt. Deshalb: Bürste im 45°-Winkel ansetzen, erst rütteln, dann wischen.



**5.** Das gleiche gilt für die Innenseiten der Schneidezähne. Allerdings sollten Sie hier die Zahnbürste senkrecht halten, denn so lässt sich dieser Bereich am besten reinigen.



**6.** Ganz zum Schluss reinigen Sie die Kauflächen der Backenzähne. Hier darf ausnahmsweise geschrubbt werden. Fertig? Dann können Sie jetzt fühlen, wie frisch und sauber Ihre Zähne sind.