

Tipps für die Zahnpflege mit Brackets



Von oben putzen:
Auf und unter der Spange



Von unten putzen:
Auf und unter der Spange



Zahnfleisch mitputzen:
Sanft von rot nach weiß



Zahnninnenseiten putzen:
Zahnfleisch nicht vergessen



Kauflächen putzen:
Sanft hin und her bürsten



Zwischen den Brackets:
mit Interdentalbürste putzen

Melde dich bei Fragen oder Problemen:

Weingarten T 0751-99 55 9170 · info@ganzschoenkeck.de

Bad Waldsee T 07524-99 09 60 · praxis@ganzschoenkeck.de



Dr. Siegfried Keck Fachpraxen für Kieferorthopädie

**ganz
schön
keck**

Orientiere dich an den Bildern auf der Rückseite, um das richtige Putzen zur Routine werden zu lassen. Beachte auch die folgenden Hinweise:

- Nach dem Essen den Mund gründlich mit Wasser ausspülen, um Speisereste zu entfernen. Verwende eine mittelharte Zahnbürste um Zähne, Zahnfleisch, Brackets und Drähte zu reinigen.
- Platziere die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel über dem Zahnfleischrand. Reinige sorgfältig um jedes Bracket herum und entlang der Drähte.
- Putze jeden Zahn einzeln, indem du die Bürste vorsichtig hin- und herbewegst (5 – 10 mal). Achte darauf, alle Oberflächen zu erreichen, sowohl innen als auch außen.
- Nutze zusätzlich eine Interdentalbürste, um zwischen den Brackets und unter den Drähten zu reinigen, wo die Zahnbürste nicht gut hinkommt.
- Verwende Zahnseide, um die Zwischenräume zwischen den Zähnen zu reinigen und um Essensreste zu entfernen.
- Spüle deinen Mund mit einer fluoridhaltigen Mundspülung, um Plaque zu reduzieren und den Zahnschmelz zu stärken. Achte darauf, eine Mundspülung ohne Alkohol zu wählen, um Reizungen zu vermeiden.
- Denke daran, deine Zähne mindestens zweimal täglich für jeweils mindestens zwei Minuten zu putzen und regelmäßig deinen Kieferorthopäden aufzusuchen, um sicherzustellen, dass deine Zahnspangen sauber bleiben und deine Zähne sich richtig bewegen.