



**Stefanie Schäuffele**  
Zahnärztin

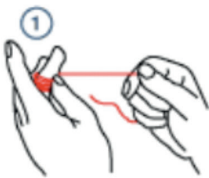
Ein Grund mehr zu lächeln.

## Liebe Patientin, lieber Patient,

- Nur 60 % der Zahnfläche lassen sich mit der Zahnbürste reinigen.
- Durch die Verwendung von **Zahnseide** erreichen Sie einmal täglich Belagfreiheit - auch in den Zahnzwischenräumen.

## Gebrauch von Zahnseide

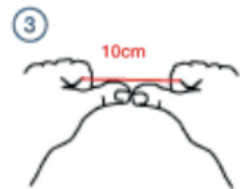
Benutzen Sie **einmal täglich** Zahnseide - am besten **abends** - um die Seitenfläche zwischen den Zähnen gründlich zu reinigen.  
Mit etwas Übung ist die richtige Benutzung von Zahnseide gar nicht so schwierig - Ihre Prophylaxe-Assistentin übt gerne gemeinsam mit Ihnen die **richtige Technik**.



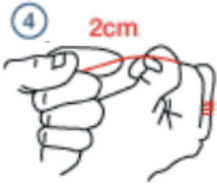
Ca. 50 cm Zahnseide abreißen und dreimal um den linken **Mittelfinger** wickeln.



Das andere **Fandende** sieben- bis achtmal um den rechten Mittelfinger rollen.



Etwa 10 cm Faden (siehe Abbildung) zwischen den geschlossenen Händen **freilassen**.



2 cm über dem Daumen und Zeigefinger **straff spannen**; die Hände berühren sich dabei; rechter Daumen für die oberen Zähne rechts.



Zahnseide rechts oben **vorsichtig** mit einer **Sägebewegung** seitwärts zwischen zwei Zähne einziehen, ohne das Zahnfleisch zu verletzen!



Faden u-förmig um den Zahn legen und mit beiden Fingern gegen den Zahn drücken. Ca. 6-mal auf der seitlichen Zahnfläche **auf und ab** bewegen, dann zum Nachbarzahn übergehen.



Nach jedem Zwischenraum den Faden um eine Umwicklung **weiter rollen**; linker Daumen für die oberen linken Zähne.



Für alle unteren Zähne den Faden über **beide Zeigefinger** spannen.

Lücken zwischen den Zähnen werden nicht mit der Zahnbürste, sondern mit der Zahnseide geputzt!

Stets beide Zahnflächen sorgfältig mit einem sauberen Stück Zahnseide reinigen. Dabei immer wieder **leicht** unter das Zahnfleisch gehen. Anfangs kann es zu leichten Blutungen in den Zahnzwischenräumen kommen. Sollten nach **einer Woche** noch Blutungen auftreten, sprechen Sie mit uns.