

Zähne putzen mit einer festen Zahnsperre

Als kieferorthopädischer Patient zeigst du schon, dass dir gesunde Zähne wichtig sind. Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist die richtige Zahnpflege. Mit einer festen Spange ist das komplizierter, mit etwas Geduld jedoch kein Problem. Hier ein paar Tipps, die dir die Zeit mit der festen Spange erleichtern.

Welche Zahncreme sollte ich benutzen?

Verwende eine Zahncreme mit Fluorid (ca. 1450ppm).

Welche Zahnbürsten muss ich benutzen?

Zum einen solltest du eine **normale Zahnbürste** benutzen, wie du sie bisher auch benutzt hast.

Dann noch eine sogenannte **orthodontische Zahnbürste**, d.h. eine Zahnbürste, die in der Mitte eine längs verlaufende, im Querschnitt v-förmige Furche hat.

Zu guter Letzt eine **Interdentalzahnbürste**. Das ist eine Zahnbürste für die Zwischenräume. Sie hat einen schmalen Griff und zum Aufstecken gibt es Ersatzbürsten in verschiedenen Größen.

Die Zahnbürsten sollten alle 2 Monate ausgetauscht werden. Die Zwischenraumbürsten je nach Abnutzung.



Beginne mit der normalen Zahnbürste in der oberen Zahnreihe. Halte die Bürste wie auf der Abbildung angegeben im Winkel von ca. 45°. Setze die Zahnbürste oberhalb der Spange immer an 2 Zähnen an und bewege sie mit leichtem Druck 10-15 Mal hin und her. Absetzen und die nächsten 2 Zähne säubern. Auf diese Weise zuerst die oberen, dann die unteren Zähne reinigen.

Anschließend den Bereich zwischen Spange und Schneidekante bzw. Kaufläche auf die gleiche Art reinigen.



Die Kauflächen im Ober- und Unterkiefer kannst du wie bisher putzen. Leichte Hin- und Her - Bewegungen, aber bitte ein klein wenig vorsichtiger putzen.



Mit der Zahnbürste, die eine v-förmige Furche hat, putzt du auf der Spange. Hierzu setzt du die Zahnbürste an 2 Zähnen auf den Brackets an und bewegst sie 10-15 Mal leicht hin – und her, absetzen und an den nächsten 2 Zähnen wiederholen. Bitte auch die hinteren Zähne nicht vergessen, auch wenn sich an denen ein Ring befindet. Auf diese Weise die oberen und die unteren Zähne reinigen.



Zum Abschluss benutzt du das sogenannte Interdentälbürstchen, das ist für die Bereiche zwischen den Brackets geeignet. Dazu das Bürstchen an jede Seite des Brackets ansetzen und 5-10 Mal hin – und her bewegen. Auch wenn es lange dauert – bitte keinen Zahn auslassen.

Zum Schluss den gesamten Mundraum kontrollieren, ob du auch alles schön sauber geputzt hast.

Als zusätzliches Hilfsmittel kannst du dir eine milde Mundspüllösung besorgen, die du täglich nach dem Zähneputzen verwenden kannst.

Hinweise auf Nahrungsmittel, mit denen du in Zukunft vorsichtig sein musst:

Auf folgende Nahrung musst du ab sofort **verzichten**: klebrige Sachen, z.B.: Kaugummi, Lakritze, Karamell.

Folgendes darfst du essen, aber unbedingt **klein schneiden**: alle harten Lebensmittel wie Brötchen, Brot mit einer harten Kruste, Äpfel, Möhren etc.

Auch wenn du vorsichtig putzt und isst, kann es mal sein, das dennoch etwas kaputt geht an deiner festen Zahnsperre. Bitte ruf dann in der Praxis an und vereinbare einen Termin, wann du am besten in die Sprechstunde kommen kannst, um Wartezeiten gering zu halten.

Wenn du alle oben genannten Tipps anwendest, ist der Umgang mit der festen Spange kein Problem und du kannst dich auf schöne und gesunde Zähne freuen.