

# Systematik der Zahnreinigung mit Schallzahnbürsten

Nach dem Auftragen der Zahnpasta, alle Zahnflächen wie folgt reinigen: Beginne immer mit dem hintersten Zahn und führe die Zahnbürste langsam, ohne Druck Zahn für Zahn nach vorne (ca. 3 Sek. pro Zahn). Zusätzliche Putzbewegungen sind nicht nötig.



## Kauflächen

Mund weit öffnen. Den Bürstenkopf oben rechts auf dem hintersten Zahn aufsetzen und langsam nach vorne führen (ca. 3 Sek. pro Zahn).

1. oben rechts – 2. oben links
3. unten rechts – 4. unten links



## Aussenflächen seitlich

Bei wenig offenem Mund Bürstenkopf oben rechts auf Zahn und Zahnfleisch aufsetzen und langsam Zahn für Zahn nach vorne führen.

1. oben rechts – 2. unten rechts
3. oben links – 4. unten links



## Aussenflächen Frontzähne

Frontzähne Kante auf Kante stellen

1. oben von Eckzahn zu Eckzahn
2. unten von Eckzahn zu Eckzahn



## Innenflächen oben und Frontzähne

Mund weit öffnen und vom hintersten Zahn oben rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn oben links putzen.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.



## Innenflächen unten und Frontzähne

Vorgehen gleich wie bei den Innenflächen oben.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.

## Reinigung der durchbrechenden Backenzähne (Molaren)

Damit die ersten bleibenden Backenzähne (Molaren) während des Durchbruchs (mit ca. 6 Jahren) richtig gereinigt werden, ist Folgendes zu beachten:



## Kaubene mit tiefer liegendem Backenzahn (Molar)

Da der Zahn während des Durchbruchs noch nicht auf Höhe der Kauene liegt, wird dieser beim Reinigen der Kauflächen nicht erreicht. Er muss separat geputzt werden.

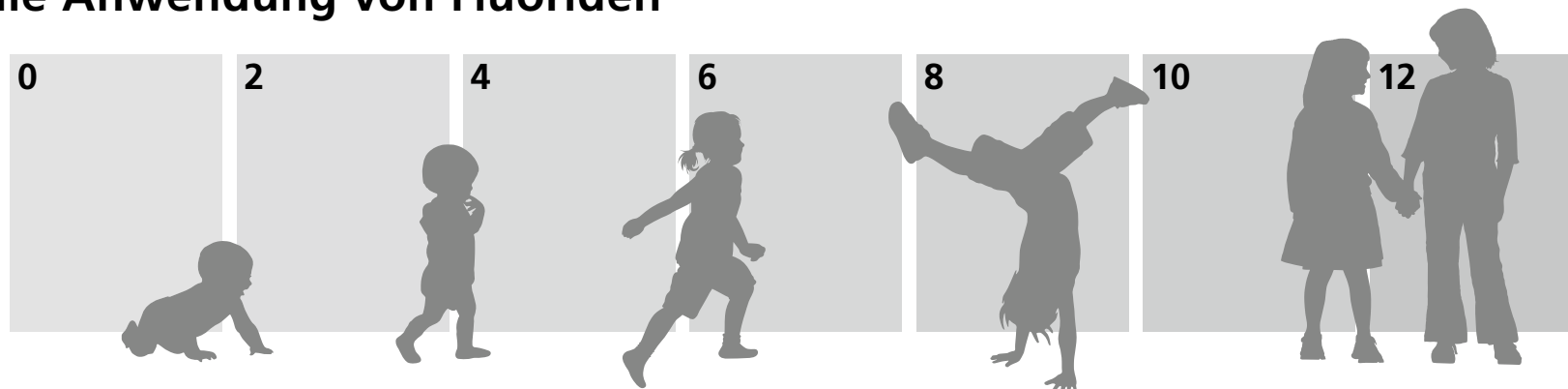


Durch die seitliche Führung der Zahnbürste können die Kauflächen der durchbrechenden bleibenden Backenzähne (Molaren) oben und unten gründlich gereinigt werden (Bürste über die ganze Zahnfläche bewegen).

**Wichtig:** Die Eltern sollten einmal täglich (bis zum Alter von ca. 8–9 Jahren) das Zähneputzen der Kinder kontrollierend begleiten und die ungenügend gereinigten Stellen nachputzen.

Nach dem Zähneputzen die Zahnpasta ausspucken und mit wenig Wasser spülen.

# Empfehlungen für die Anwendung von Fluoriden



## Basisprophylaxe

|                                    |                        |   |  |                         |
|------------------------------------|------------------------|---|--|-------------------------|
| Fluoridzahnpaste                   | Kinder-F-Zahnpaste     | Kinder-F-Zahnpaste<br>0,05% F, 500ppm F | Junior- oder Erwachsenen-F-Zahnpaste<br>0,1–0,15% F, 1000–1500 ppm F | Erwachsenen-F-Zahnpaste |
|                                    | regelmässige Anwendung |   |  |                         |
| und                                |                        |   |  |                         |
| Fluoridsalz<br>0,025% F, 250 ppm F | regelmässige Anwendung |   |  |                         |

## Zusätzliche Fluoridierungsmassnahmen, insbesondere bei erhöhtem Kariesrisiko

### Häusliche Anwendung

|  |  |  |  |                      |
|--|--|--|--|----------------------|
| Fluorid-Gelée<br>1,25% F, 12'500 ppm F   |  |  |  | wöchentlich          |
| alternativ                               |  |  |  |                      |
| Fluorid-Spüllösung<br>0,03% F, 300 ppm F |  |  |  | mehrmals wöchentlich |

### Anwendung durch den Zahnarzt oder unter zahnärztlicher Kontrolle

|              |   |
|--------------|---|
| Fluorid-Lack | 2x jährlich im Rahmen der Schulzahnpflege, bei erhöhtem Kariesrisiko mehr als 2x jährlich |
|--------------|---|

Quelle: Adrian Lussi, Elmar Hellwig und Joachim Klimek: «Fluoride – Wirkungsmechanismen und aktuelle Empfehlungen für deren Gebrauch», Schweiz Monatsschr Zahnmed Vol. 122 11/2012 1037–1042

Angepasst 2020 gemäss IUSP Empfehlungen