



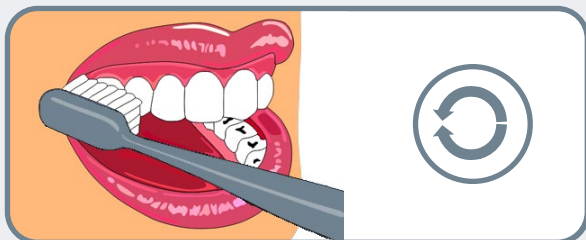
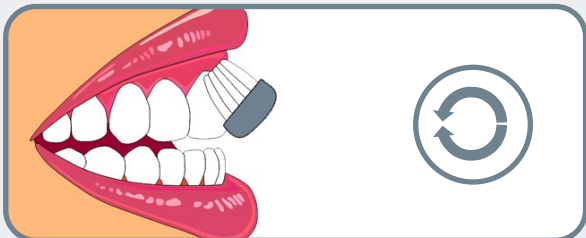
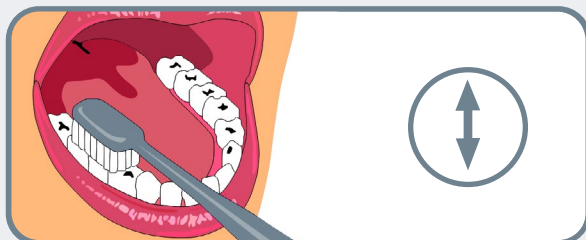
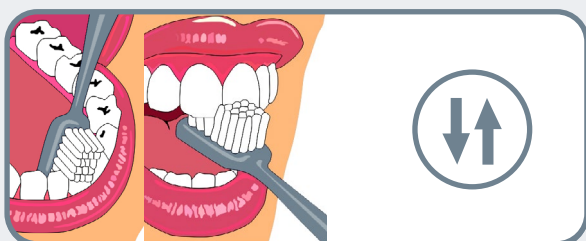
DR. MARKUS HAFNER  
ZAHNARZTPRAXIS

## RICHTIGES ZÄHNEPUTZEN

Die empfohlene Zahnputztechnik für Groß und Klein: modifizierte Bass-Technik

### Systematik

- Hinterster Backenzahn/Rückseite
- Kaufläche
- Reinigung der Innenflächen
- Frontzähne
- Reinigung der Außenflächen



### Hinterster Backenzahn/Rückseite und Kaufläche

Die Kaufläche mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck reinigen. Optimaler Druck wären nicht mehr als 100gr. Dies können Sie gerne mit Ihrer Zahnbürste auf einer Küchenwaage testen. Es täuscht sehr, 100gr sind wenig.

### Reinigung der Außen-, Innenflächen und Frontzähne im 45-Grad-Winkel

Die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne anlegen. Die Borsten leicht gegen die Zähne und das Zahnfleisch drücken. Kleine rüttelnde Kreisbewegungen von einer halben Zahnbreite durchführen. So werden die Zahnbeläge gelockert und gründlich und schonend entfernt. Pro Zahnabschnitt mindestens 10 kreisende Bewegungen.

### System

Putzen Sie mit System. Häufig werden aus Gewohnheit gewisse Stellen oder Zähne unabsichtlich immer wieder vergessen. Beginnen Sie zum Beispiel zuerst mit schwierig erreichbaren Stellen.

### Vorteile

Die Bass-Technik erreicht besonders gut die wichtigen Übergangsstellen zwischen Zahn und Zahnfleisch. Auch biegen sich die Borsten bestmöglich in die Zahnzwischenräume. Haben Sie zuvor mit einer anderen Putztechnik geputzt, kann es vorkommen, dass das Zahnfleisch zunächst blutet. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Nach einigen Tagen mit der richtigen Zahnputztechnik gehen die Entzündung des Zahnfleisches und die Blutungen zurück.

Reinigen Sie die Zunge von hinten nach vorne mit einem Zungenreiniger, um Bakterien zu entfernen, die zu Mundgeruch führen können.