

# Putztechnik

## Profi-Tipps von Updent

### 10 Tipps zu Putztechnik

1. **Kreisende Bewegungen** - seitliches Auf-und-ab-Bürsten bzw. "Querschrubben" ist out! Denn hier kommen die Borsten der Bürste nicht richtig in die Zahnzwischenräume.
2. **Vom Zahnfleisch zu den Zähnen** (=richtige Richtung) oder auch von Rot nach Weiß genannt - denn Plaque setzt sich v. a. auf den Kauflächen u. am Übergang zw. Zahn u. Zahnfleisch an.
3. **Reihenfolge angewöhnen** - dann wird kein Zahn vergessen. z.B. **IKA-Systematik** - (1) "Innenflächen" - Oberkiefer von hinten links bis hinten rechts & Unterkiefer; (2) "Kaufläche" - Oberkiefer links und rechts & Unterkiefer; (3) "Außenflächen" - Oberkiefer von hinten links bis hinten rechts & Unterkiefer.
4. **Individuelle Problemzonen** - achten Sie auf unregelmäßige Zahnstellungen u. putzen Sie dort achtsam
5. **Wenig Druck ("2-Fingertechnik")** - Die Bürste soll am besten mit zwei Fingern oder wie ein Bleistift, um ein zu starkes Aufdrücken der Zahnbürste zu vermeiden. Ein zu kraftintensives Putzen fördert den Rückgang des Zahnfleisches. Neuer Zahnbelag ist in den ersten 48 Std. weich. Er lässt sich auch ohne Druck entfernen.
6. **45°C -Winkel! Rütteln! Auswischen!** - setzen Sie die Zahnbürste im 45° Winkel an die Zähne an, machen Sie eine Rüttelbewegung (automat. bei elekt. Zahnbürste) auf der Stelle und schwenken Sie danach den Borstenkopf Richtung Kaufläche.
7. **2 Minuten (Mindestdauer)** - jeder Zahn sollte ausreichend geputzt werden. 2 Min. sind die Untergrenze, um alle Zahnflächen zu bearbeiten.
8. **Richtige Häufigkeit** - 2 x täglich. Hier geht es um die Entfernung von Zahnbelägen & regelmäßige Fluoridzufuhr.
9. **Richtiger Zeitpunkt** - idealerweise VOR dem Frühstück u. VOR dem Schlafen gehen. VORSICHT nach dem Genuss von sauren Speisen oder Getränken (Fruchtsäfte, Zitrusfrüchte, Joghurt, Dressing) - hier sollte mind. 60 Minuten zwischen Genuss und Zahnputzen abgewartet werden (sonst Schädigung der Zahnschicht)
10. **Konzentration** - Beim Zähneputzen schweifen die Gedanken leicht zu Alltagsproblemen ab. Damit können sich Fehler beim Zähneputzen einschleichen. Manche Zähne werden einfach "vergessen". Erinnern Sie sich immer wieder an Ihre Systematik und benennen Sie laut Ihre Problemzonen, schon ist Ihre Konzentration, wo Sie sein sollte.

2x3

Profi-Tipp von Updent

Die Formel 2x3 Minuten Zähneputzen ist leicht zu merken.



## Updent32

In unserem Prophylaxeprogramm ist ein wichtiger Schwerpunkt die Verbesserung der häuslichen Mundhygiene. Daher gehen wir auf Ihre Gewohnheiten, spezifischen Herausforderungen, Umsetzungsfähigkeiten und Lebensumstände ein. Mit Tipps, Tricks und professioneller Hilfe stehen Ihnen die Prophylaxe-Assistentinnen für die nachhaltige Verbesserung Ihrer eigenen Reinigungskünste stets zur Seite.

DR. KARL SCHWANINGER  
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Liechtensteinstr. 8  
1090 Wien  
+43 (0) 1 319 00 70

[www.updent.at](http://www.updent.at)

**Mundgesundheit & Zahnpflege**

mehr Infos & Tipps unter  
[www.zahntipps.at](http://www.zahntipps.at)