

# Patienteninformation

## Feste Zahnsperre: Tipps zur Zahnreinigung mit Brackets

Wie du deine Zähne trotz fester Zahnsperre optimal putzt.

Mit ein wenig Übung wird das Putzen nach jedem Essen für dich kein Problem sein. Zunächst kannst du den Mund einfach kräftig mit Wasser ausspülen, um so die größeren Speisereste zu entfernen.

Danach nimmst du eine Zahnbürste mit einem kurzen Bürstenkopf und putzt mit kleinen rüttelnden Bewegungen den Bereich **zwischen** Zahnfleisch und Brackets. Dabei stellst du die Bürste möglichst steil (45°) wie auf dem Photo nebenan.

Anschließend reinigst du den Bereich **auf** dem Brackets, gefolgt von der Zahnfläche **über** dem Bracket. (siehe Photo)

Es wird die Vorderseite der Zähne also in drei Bereiche eingeteilt, welche alle einzeln gereinigt werden.

Durch den Steilstand der Zahnbürste gehst du sicher, dass du auch unter den Metallbogen gelangst.

Jetzt kannst du wie gewöhnlich die Kauflächen und die Innenflächen deiner Zähne mit kreisenden Bewegungen reinigen. Dabei sollte die Zahnbürste ebenfalls angewinkelt werden und die Bürste mit rüttelnden Bewegungen vom Zahnfleisch zur Kaufläche geführt werden.

Zusätzlich solltest du die gleichen Bewegungen mit der Einbüschelbürste durchführen, mit der du um jedes einzelne Bracket herumputzen kannst.

Nun sollte jeder Zahnzwischenraum mit einer Zahnzwischenraumbürste gereinigt werden. Mit dieser kann auch zusätzlich an schwer zugänglichen Stellen rund um das Bracket gereinigt werden.

Abschließend solltest du regelmäßig (2 x pro Woche) ein Fluoridgelee zur zum Schutz deiner Zähne nehmen (zb: Elmex gelee® oder GelKam®).

Auch herausnehmbare Zahnsperren benötigen Pflege. Du kannst sie unter fließend Wasser mit Zahnpasta und Zahnbürste reinigen. Wenn gewünscht kannst du bei uns auch ein Ultraschallgerät zur Reinigung erwerben.

**Wenn du Fragen oder Anregungen zur Pflege hast, sprich uns doch einfach an, wir helfen dir gerne deine Zähne gesund zu halten.**

