

# Tipps und Tricks für richtiges Fädeln

## Zahnseiden und Interdentalbürsten von Oral-B



### So fassen Sie Zahnseide an

Reißen Sie ca. 50 cm Zahnseide ab und wickeln Sie diese 2-bis 3-mal um den rechten und mehrere Male um den linken Mittelfinger, bis zwischen beiden Händen 5–10 cm Faden frei bleiben.



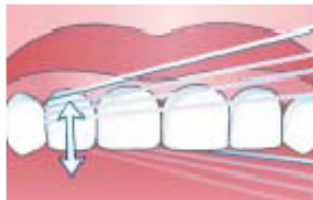
### So beginnen Sie im Oberkiefer

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Oberkiefer spannen Sie anschließend einen kurzen Abschnitt der Zahnseide (ca. 2 cm) straff über beide Daumen.



### So führen Sie Zahnseide ein

Führen bzw. ziehen Sie die Zahnseide vorsichtig ein, ohne Ihr Zahnfleisch zu verletzen. Bei engen Zahnzwischenräumen können leichte horizontale Sägebewegungen hilfreich sein, bis der Faden die Kontaktpunkte (Punkte, an denen sich die Zähne berühren) überwunden hat.



### So wird gefädelt

Legen Sie die Zahnseide U-förmig um einen Zahn herum und bewegen Sie den Faden mit leichtem Druck etwa sechsmal auf und ab – nie hin und her! Führen Sie die Zahnseide dabei bis unter den Zahnfleischrand. Danach gehen Sie im selben Zahnzwischenraum zum Nachbarzahn über.

- Verwenden Sie Zahnseide und Interdental-Bürste stets abends vor dem Zähneputzen.
- Benutzen Sie für jeden Zahnzwischenraum einen frischen Abschnitt der Zahnseide, indem Sie eine Schlinge des Fadens vom linken Mittelfinger zum rechten wickeln.



### So wird die Zahnseide wieder herausgezogen

Bei leicht gängigen Kontaktpunkten führen Sie die Zahnseide wieder über die Kontaktpunkte heraus. Bei straffen Kontaktpunkten entfernen Sie die Zahnseide seitlich aus dem Zahnzwischenraum.



### So fahren Sie im Unterkiefer fort

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Unterkiefer spannen Sie die Zahnseide über die Kuppen beider Zeigefinger. Anschließend führen Sie die Zahnseide vorsichtig ein und fädeln wie zuvor im Oberkiefer.



### So verwenden Sie Interdental-Bürsten

Die Bürstchen werden von außen oder innen in die Zahnzwischenräume eingeführt und dann vor und zurück bewegt. Die Bürste sollte den Zahnzwischenraum unter leichter Spannung ihrer Borsten ohne Verletzungsgefahr ausfüllen.



Interdental-Bürsten eignen sich auch zur Säuberung von feststehendem Zahnersatz bzw. feststehenden kieferorthopädischen Apparaturen. Wechseln Sie das Bürstchen spätestens nach 14 Tagen. Zur Auswahl der richtigen Bürstengröße berät Sie gern Ihr Praxis-Team.

- Während der Verwendung von Zahnseide kann es vereinzelt zu leichten Zahnfleischblutungen kommen. Befragen Sie in solchen Fällen bitte Ihren Zahnarzt, um Entzündungen und Anwendungsfehler auszuschließen.