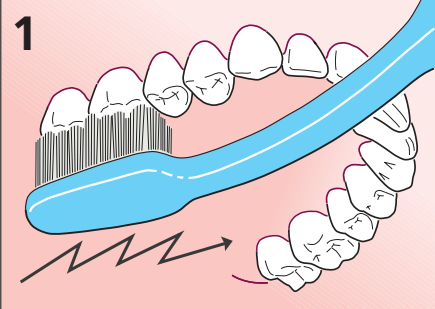


Systematik des Zähnebürstens (Handzahnbürste)

Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden, einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Aussen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



1

Kauflächen

- ▶ oben rechts – oben links
- ▶ unten rechts – unten links
- ▶ von hinten nach vorne, mit kleinen Bewegungen



2

Aussenflächen seitlich

- ▶ Zahnreihen geschlossen*
- ▶ rechts – dann links
- ▶ von hinten bis zum Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

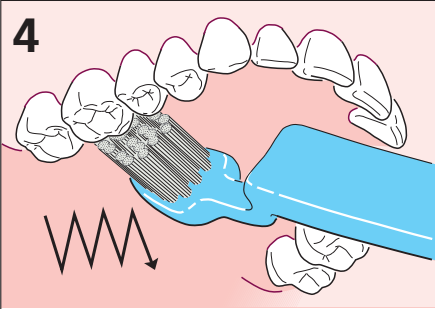


3

Aussenflächen vorn

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ von rechts nach links
- ▶ zuerst oben, dann unten, mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

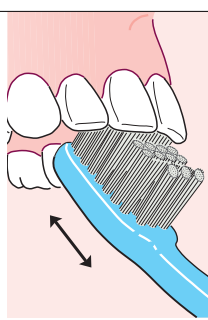
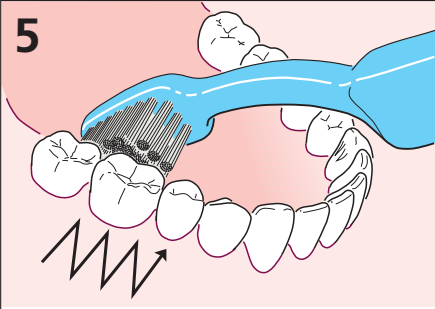
* nach dem Zahnwechsel (ab 3. Primarschulklasse) Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen



4

Innenflächen oben

- ▶ von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf-** und **Abbewegungen**

5

Innenflächen unten

- ▶ gleich wie Innenflächen oben



! Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molaren effizient zu reinigen.



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Molaren überwunden werden.

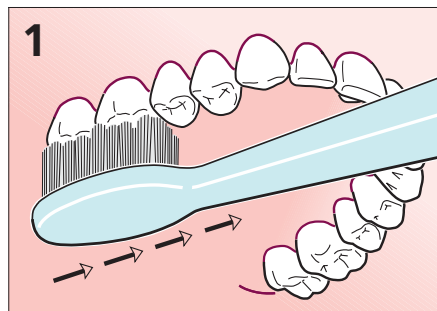


Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.



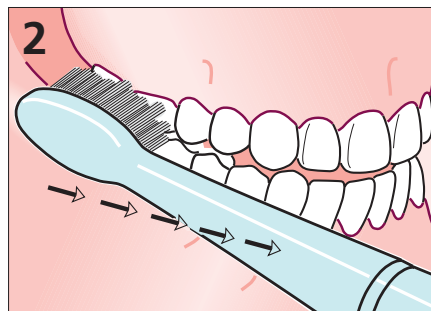
Systematik des Zähnebürstens (elektrische Schall-Zahnbürste)

Pro Zahnfläche werden zirka drei Sekunden benötigt (ein Pfeil = drei Sekunden). Der Bürstenkopf ist auf der jeweiligen Zahnfläche mit geringem Druck anzusetzen. Die Aussen- und Innenflächen der Zähne müssen bis über den Zahnfleischrand gebürstet werden. Die Kontrolle der Bewegungen erfolgt im Spiegel.



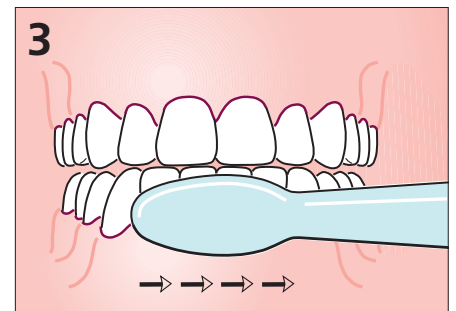
1 Kauflächen

- ▶ oben rechts – oben links
- ▶ unten rechts – unten links
- ▶ auf den Kauflächen der hintersten Zähne ansetzen und nach zirka drei Sekunden den Bürstenkopf zum nächsten Zahn bewegen



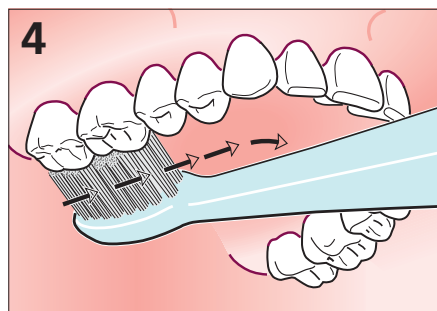
2 Aussenflächen seitlich

- ▶ rechts oben – dann unten
- ▶ links oben – dann unten
- ▶ Die Aussenflächen seitlich werden bei offener Zahnreihe von hinten bis zum Eckzahn gebürstet.



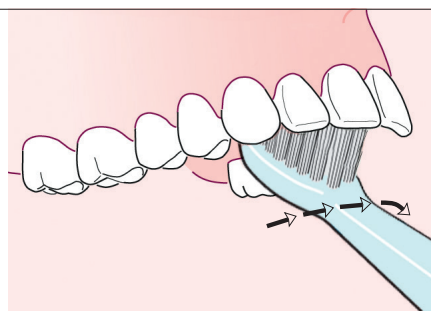
3 Aussenflächen vorne

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ von rechts nach links
- ▶ zuerst oben – dann unten



4 Innenflächen oben

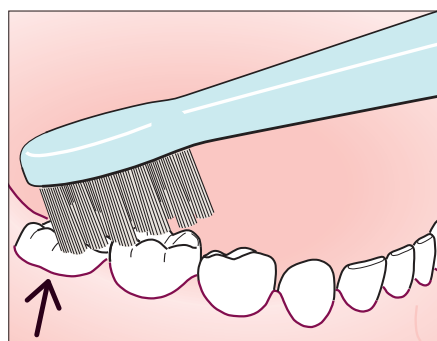
- ▶ Die Innenflächen oben werden vom hintersten Zahn rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links gebürstet.



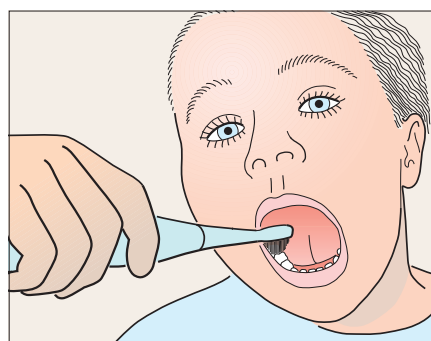
5 Innenflächen unten

- ▶ gleich wie Innenflächen oben

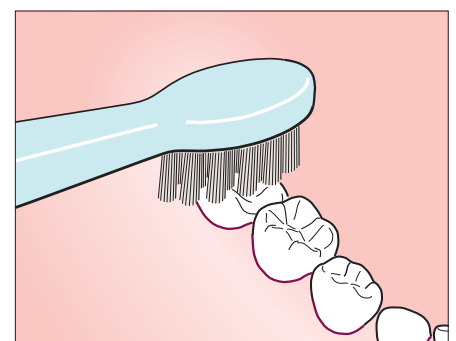
! Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden Molaren effizient zu bürsten.



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und den ersten bleibenden Molaren überwunden werden.



Die Kauflächen der bleibenden Molaren können so ab Beginn des Zahndurchbruchs wirksam gebürstet werden.