



Zahnseide

Es gibt verschiedene Arten, die Zahnseide zu halten. Wichtig ist nur, dass zum Reinigen ein kurzes Stück (ca. 1,5 cm) über zwei abstützende Finger kontrolliert geführt wird. Sie benötigen ein ca. 40 cm langes Stück Zahnseide

Haltung:

- Wickeln Sie die beiden Enden um die beiden Mittelfinger, bis ein ca. 10 cm langes freies Stück übrig bleibt.
- Stützen Sie die Zahnseide auf zwei Fingern auf (im Oberkiefer Daumen und Zeigefinger; im Unterkiefer beide Zeigefinger), so dass Sie ein kurzes Stück (ca. 1,5 cm) fest spannen können.

Anwendung:

- Halten Sie dieses kurze Stück gerade über den Zahnzwischenraum.
- Führen Sie mit einer sägenden Bewegung die Zahnseide kontrolliert in den Zahnzwischenraum ein.
- Befindet sich die Zahnseide im Zahnzwischenraum (lässt sich hier locker bewegen) legen Sie die Zahnseide halbkreisförmig um den einen Zahn.
- Mit einer wischenden Auf- und Abbewegung reinigen Sie erst die eine Zahnfläche; dabei können Sie die Zahnseide mit Gefühl (!) geringfügig unter den Zahnfleischsaum führen.
- Anschließend führen Sie die Zahnseide Richtung Kontaktpunkt über das zwischen den Zähnen stehende Zahnfleisch und reinigen ebenfalls, nachdem Sie die Zahnseide wieder halbkreisförmig um die Zahnfläche gelegt haben, mit einigen Auf- und Abbewegungen die Fläche des Nachbarzahnes.
- Vor dem Fädeln im nächsten Zwischenraum können Sie den Faden ein Stück weiter wickeln, so dass Sie für jeden Zwischenraum immer ein neues und sauberes Stück haben.

Die Benutzung von Zahnseide bedarf der Übung. Nach einiger Zeit stellt sich die entsprechende Routine ein und die Anwendung gelingt ganz automatisch (z.B. wie Schnürsenkel zubinden).

Der unsachgemäße Gebrauch von Zahnseide ist ziemlich wirkungslos, auch kann das Zahnfleisch verletzt werden. Gleiches gilt aber auch für die Zahnbürste und viele andere Dinge des täglichen Lebens. Der sorgfältige Einsatz aber verlängert das Leben Ihrer Zähne.

Alternativhaltung

- Wickeln Sie die Zahnseide 2-3 Mal um den rechten Zeigefinger, so dass sie nicht abrutschen kann. Das andere Ende halten Sie ungewickelt mit der linken Hand. Nach jedem Zwischenraum erhält der rechte Zeigefinger eine zusätzliche Wickelung, so dass das freie Ende in der linken Hand immer kürzer wird.
- Führen Sie jetzt die Zahnseide im rechten Oberkiefer über den Daumen der rechten Hand und den linken Zeigefinger (liegt innen). Für die linke Oberkieferseite nehmen Sie den rechten Mittelfinger (für die Innenseite; der rechte Zeigefinger ist mit der Wickelung belegt) und den linken Daumen.
- Im Unterkiefer führen Sie die Zahnseide rechts und links über den rechten Mittelfinger und den linken Zeigefinger.

Egal wie Sie die Zahnseide halten, das Wichtigste ist die korrekte Anwendung!