

Zahnreinigung: Richtige Anwendung von Zahnseide

Ihre Zahngesundheit soll nicht am seidenen Faden hängen? Dann greifen Sie zum dünnen Faden! Mit Zahnseide lassen sich die schwer zu erreichenden Zahnzwischenräume effektiv reinigen.

02.02.2011 - von Susanne Theisen

Generell gilt: Zahnseide sollte vor jedem Zähneputzen, also dreimal täglich nach den Mahlzeiten benutzt werden. So geht's am besten: Schneiden Sie ein etwa 20 Zentimeter langes Stück ab und wickeln Sie die Enden um Ihre Mittelfinger, bis zwischen beiden Händen etwa acht Zentimeter Abstand liegen. Um Spannung auf den Faden zu bringen, packen Sie ihn mit Daumen und Zeigefinger und ziehen Sie ihn stramm. So vorbereitet, kann es an die Arbeit gehen: Drücken Sie die aufgespannte Zahnseide vorsichtig schräg von innen nach außen durch einen Zahnzwischenraum und polieren Sie die Innenflächen rechts und links, indem Sie den Faden einige Male auf- und ab- sowie hin- und herbewegen. Dann wickeln Sie die Zahnseide von einem Finger ab und rücken für den nächsten Zwischenraum zu einem frischen Stück Faden vor. Anschließend Zahnseide wieder mit Mittelfinger, Daumen und Zeigefinger fixieren und weiterpolieren.

Welches Produkt ist das richtige für mich?

Zahnseide richtig anzuwenden, will geübt sein. Aber keine Sorge: Mit zunehmender Routine klappt die wichtige Reinigung der Zahnzwischenräume schnell und sicher. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie ein Produkt finden, das zu Ihren Bedürfnissen passt. Denn: Zahnseiden gibt es in vielen unterschiedlichen Ausführungen – von ungewachsenen Produkten über fluoridhaltige Seiden bis hin zu bandförmigen Tapes. Nicht jeder kommt mit den einzelnen Varianten gleich gut zurecht. Probieren Sie aus, welches Produkt für Sie am besten geeignet ist. Für Neuanwender

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/191>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

empfiehlt sich gewachste Zahnseide. Der von einer dünnen Wachsschicht umschlossene Seidenfaden gleitet leichter durch die Zahnzwischenräume. Nachteil ist allerdings, dass ein dünner Wachsfilm auf der Zahnoberfläche zurückbleibt. Er kann die Fluoridierung behindern. Zur regelmäßigen Reinigung sind gewachste Produkte daher weniger geeignet. Wenn Sie bereits Übung in der Verwendung von Zahnseide haben, sollten Sie Ihre Zahnzwischenräume mit ungewachster Zahnseide reinigen. Sie fasert leichter auf und reinigt dadurch besser. Eine Weiterentwicklung der üblichen Zahnseide stellt die so genannte Superfloss®-Zahnseide dar. Einem kunststoffverstärkten Einfädungsteil folgt erst ein flauschiger Nylonfaden und anschließend ungewachste Zahnseide. Diese Variante empfiehlt sich vor allen Dingen zur Reinigung festsitzender kieferorthopädischer Apparaturen und Zahnbrücken. Aber auch Kinder lernen schnell, ihre lückig stehenden Milchzähne mit dem griffigen Superfloss auf Vordermann zu bringen.

Fazit: Beim Zähneputzen dürfen Sie die Zahnzwischenräume nicht vergessen. Mit Zahnseide in den unterschiedlichsten Varianten gehen Sie dabei auf Nummer sicher.