



Anwendung von Zahnseide

- Reißen Sie ein 50 cm langes Stück Zahnseide ab.
- Beobachten Sie sich genau im Spiegel.
- Wickeln Sie die Enden um die Mittelfinger.
- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger ein Stück ab, das 0,5-1,0 cm lang ist. Halten Sie es straff gespannt.
- Für das Reinigen der Backenzähne kann es nötig sein, die Zahnseide nur mit den Zeigefingern aufzuspannen.
- Benutzen Sie für jeden Zahnzwischenraum ein neues Stückchen.
- Putzen Sie immer in der gleichen Reihenfolge.



- Führen Sie die Zahnseide vorsichtig mit Zick-zack- Bewegungen in den Zahnzwischenraum ein. (Es ist normal, dass es etwas schwer geht.)
- Legen Sie nun die Zahnseide um die Zahnfläche, die Sie putzen wollen.
- Schaben Sie die Zahnfläche mehrfach ab. Führen Sie nur Auf- und Ab-Bewegungen durch.
- Gehen Sie mit der Zahnseide 1-2 mm unter das Zahnfleisch. (Es sollte aber nicht weh tun.)
- Legen Sie nun die Zahnseide um die andere Zahnfläche dieses Zahnzwischenraumes und reinigen Sie sie wie beschrieben.



- Wenden Sie die Zahnseide 3-4 Mal in der Woche an.
Möchten Sie den Zahnseidegebrauch etwas vereinfachen, verwenden Sie einen Zahnseidehalter. Damit entfallen die Punkte 3. bis 5. Halten Sie den Zahnseidehalter weit vorn fest, damit Sie eine gute Kontrolle darüber haben.