

# Systematik des Zähnebürstens

(In den Schulen instruierte Methodik)

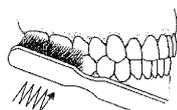


Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder süßen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden: Einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Aussen- und Innenflächen sollen bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden. Zur Kontrolle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



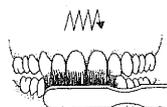
## Kauflächen

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



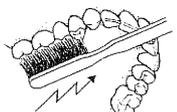
## Aussenflächen seitlich

Zahnreihen geschlossen\*  
rechts – dann links  
von hinten bis vor Eckzahn mit kleinen Auf- und Abbewegungen  
\*nach dem Zahnwechsel getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen



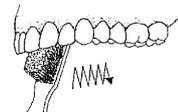
## Aussenflächen vorn

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



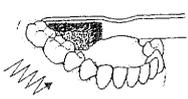
## Innenflächen oben

Bürste schräg vom Zahnfleisch her, mit kleinen Auf- und Abbewegungen von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links



## Innenflächen unten

gleich wie Innenflächen oben  
Bei Patienten mit einer festsitzenden Apparatur ist eine zusätzliche Reinigung der Aussenflächen nötig.



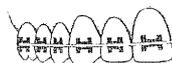
## Aussenflächen seitlich

rechts oben – rechts unten  
links oben – links unten  
von hinten bis vor Eckzahn  
Bürste schräg vom Zahnfleisch her, mit kleinen Auf- und Abbewegungen



## Aussenflächen vorn

oben und unten  
von rechts nach links  
Bürste schräg vom Zahnfleisch her, mit kleinen Auf- und Abbewegungen



## Wichtig

Vor allem der kritische Bereich zwischen Schliesschen und Zahnfleisch muss sehr gründlich gereinigt werden

## Kariesvorbeugung durch lokale Fluoridanwendung

Zur wirksamen Kariesbekämpfung sollte das Zähnebürsten mit Fluoridpräparaten durchgeführt werden. Diese wirken auf die Zähne und werden dann ausgespuckt. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, einige einfache Regeln zu beachten:

### 1. Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpaste

- bis 5–7 Jahre fluoridierte «Kinderzahnpaste» (0,025% Fluorid)
- bis 5–7 Jahre «normale» Fluoridzahnpaste (0,1 bis 0,15% Fluorid)
- Nach dem Zähnebürsten ausspucken, aber nicht mit Wasser spülen.*

### 2. Anwendung von Fluoridgelée einmal jede Woche

- Ab dem 6. bis 8. Altersjahr wird das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée empfohlen, der 1,25% Fluorid enthält (ca. 10mal mehr als die normale Zahnpaste).
- Nach der lokalen Anwendung wird der Gelée ausgespuckt, aber der Mund nicht gespült. Während mindestens einer Stunde sollte nicht gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt dadurch länger auf den Zahnschmelz ein und bietet somit einen besseren Schutz vor Karies. Ein praktischer Ratschlag für Kinder: Putzt Eure Zähne regelmässig jede Woche einmal mit Fluoridgelée (z.B. jeden Samstagabend, bevor ihr ins Bett geht).
- Anstelle der wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung ist es möglich, den Mund täglich nach dem Zähnebürsten mit einer Fluoridlösung (0,02–0,03% Fluorid) zu spülen. Diese Variante ist vor allem bei Jugendlichen mit orthodontischen Apparaturen angezeigt.

Der tägliche Gebrauch einer Fluoridzahnpaste und das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée ermöglichen allein eine Reduktion der Kariesschäden um 50%. Bei den regelmässigen überwachten Zahnbürstübungen in Kindergärten und Schulen sind stets Fluoridpräparate (Gelée oder Spültabletten, z.B. «Fluortop») zu verwenden.

## Basisvorbeugung: fluoridiertes Kochsalz oder Fluoridtabletten

Für eine optimale Kariesvorbeugung ist, neben der Anwendung von Zahnpaste und Gelée, eine der folgenden Massnahmen zu empfehlen:

- Verwendung des fluoridierten Kochsalzes (grün-weiss beschriftete Pakete)  
Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Kochsalzes mit 0,025% Fluorid (z.B. «Jura-Sel») wird für die Zubereitung aller Speisen empfohlen. So kann jedes Familienmitglied – ob gross oder klein – von dieser vorbeugenden Gratis-Massnahme profitieren.  
oder
- Einnahme von Fluoridtabletten  
Anstelle des fluoridierten Salzes können täglich Fluoridtabletten (z.B. «Zymafluor») eingenommen werden (sobald die ersten Zähne durchgebrochen sind), wobei die auf der Packung angegebene Dosierung zu berücksichtigen ist.

Die ausschliessliche Verwendung des fluoridierten Kochsalzes sowie die regelmässige Einnahme von Fluoridtabletten haben eine etwa gleich starke karieshemmende Wirkung (ca. 50% weniger Kariesschäden). Die Wahl zwischen den beiden Massnahmen kann durch folgende Überlegungen erleichtert werden:

- Wenn keine genaue ärztliche Anweisung vorliegt (salzarme oder salzlose Diät), ist die Verwendung des fluoridierten Salzes die einfachste und praktischste Lösung für eine wirksame Basis-Vorbeugung.
- Die kariesverhindernde Wirkung der Fluoridtabletten ist nur gewährleistet, wenn diese regelmässig täglich eingenommen werden (Disziplin, Gedanke daran!).

Auch für Sie und Ihre Familie gibt es eine ideale Kombination der hier beschriebenen Vorbeugemassnahmen. Ihr Zahnarzt wird Ihnen gerne weitere Informationen geben.

Die Bewohner von Basel, Riehen, Bettingen, Allschwil, Binningen, Schönenbuch und Sembrancher werden durch das Trinkwasser, das 0,8–1,0mg F/l enthält, optimal mit Fluorid versorgt. Dort sind weder fluoridiertes Kochsalz noch Fluoridtabletten zu benützen.