



Zahnseide ist die wichtigste Ergänzung zur Zahnbürste. Sie erreicht und reinigt auch die engsten Zahnzwischenräume – die Stellen also, wo keine Zahnbürste hinkommt und die deshalb von Bakterien besonders geschätzte Brutstätten sind.

Zahnseide ist eine feine, aus vielen Einzelfäden geflochtene Schnur. Es gibt sie gewachst und ungewachst. Die gewachste lässt sich leichter durch enge Zwischenräume ziehen, weil sie nicht so leicht ausfranst, dafür reinigt die ungewachste besser.

Und so wenden Sie sie richtig an: Nehmen Sie ein 35–45 cm langes Stück und wickeln Sie es um die beiden Mittelfinger. Spannen Sie die Seide zwischen den Zeigefingern und schieben Sie sie mit leicht sägenden Bewegungen von oben in den Zahnzwischenraum. Bitte nicht zu kräftig, sonst wird das Zahnfleisch verletzt. Ist die Seide in den Zahnzwischenraum eingeführt, bewegen Sie sie einmal am vorderen und einmal am hinteren Zahn entlang vom Zahnfleisch weg in Richtung Kaufläche bzw. Schneidekante.

Zur leichteren Handhabung gibt es wiederverwendbare Zahnseidespanner oder fertig in Einweghalter eingespannte Zahnseidestücke. Bei größeren Zwischenräumen und Brücken hilft Superfloss®. Das sind Zahnseideabschnitte mit einem festeren Ende und einem flauschigen Mittelstück, mit denen sich größere Zwischenräume besser reinigen lassen.

Anwendung einer Interdentalbürste

Interdentalbürsten (Zahnzwischenraumbürsten) sind kleine Bürsten, die auf einem Halter stecken. Es gibt sie in vielen verschiedenen Größen von 2 bis etwa 8 mm, sowohl für ganz enge als auch für große Zwischenräume und Lücken. Die richtige Größe muss vom Zahnarzt ausgemessen werden, da zu große Bürsten Schäden verursachen und zu kleine wirkungslos sind. Ihre Größe können Sie sich anhand der farbigen Markierung auf der Packung merken (z.B. 2 mm rot, 4 mm blau und 5 mm türkis). Von der Innenseite des Gebisses aus ist die

Anwendung am bequemsten.

Insbesondere bei festen Zahnspangen bekommt man nur mit Interdentalbürsten alle Winkel sauber.

[zurück](#)