



## **So pflegen Sie die Zahnzwischenräume richtig**

*So pflegen Sie die Zahnzwischenräume richtig*

Eins dieser Hilfsmittel sind Zahnstocher oder auch Zahnhölzer genannt. Mit diesen können nach dem Essen grobe Speisereste entfernt werden. Solche Speisereste bleiben manchmal nach dem Essen in den Zwischenräumen hängen und werden als störend empfunden. Jedoch ist die Benutzung der Zahnstocher mit Vorsicht zu genießen. Werden diese falsch gehandhabt, ist es möglich, das Zahnfleisch zu verletzen.

Zahnseide als weiteres Hilfsmittel für die Reinigung der Zahnzwischenräume eignet sich gerade bei jungen Menschen und bei engen Zahnzwischenräumen. Zahnseide wird meistens auf kleinen Abreißrollen angeboten und gibt es als gewachste und ungewachste Variante. Für Ungeübte eignet sich gewachste Zahnseide besser, weil sie besser in die Zwischenräume gleitet. Um mit Zahnseide richtig umzugehen, ist ein bisschen Übung erforderlich. Die gründliche Reinigung aller 30 Zwischenräume erfordert zudem etwas Zeit. Es empfiehlt sich von der Abreißrolle ca. 50 cm Zahnseide abzuschneiden. Die Enden der Zahnseide werden jeweils um die Mittelfinger der beiden Hände gewickelt. Die Handflächen zeigen dabei nach innen und sollten nicht mehr als etwa 15 cm voneinander entfernt sein. Wenn die Enden fest an den Mittelfingern sind, sollten die Handflächen nach unten gedreht werden. Mit den Zeigefingern kann dabei für die richtige Position und die Spannung der Zahnseide gesorgt werden. Nun wird die Zahnseide in den Zwischenräumen platziert und durch leichtes Vor- und Zurückziehen an den Seiten der Zähne bewegt. Die Seide sollte dabei von unten, also vom Zahnfleisch, nach oben bewegt werden. Zahnseide ist auch für die Säuberung des Zahnfleischrandes geeignet. Dazu ist es notwendig, die Zahnseide leicht unter den Zahnfleischsaum zu führen. Aber natürlich nicht so weit, dass dieser verletzt wird.

Als Variation der Zahnseide sind Super-, Extra- oder auch Ultrafloss erhältlich. Floss ist der englische Begriff für Zahnseide. Im Gegensatz zur gewöhnlichen Zahnseide bestehen die Floss-Hilfsmittel aus einem weichen, aufgefaseren, wollähnlichen Faden. Dieser hat eine größere Oberfläche als normale Zahnseide und reinigt dadurch etwas besser. Speziell beim festsitzendem Zahnersatz wie Kronen, Brücken oder Implantaten sind diese Hilfsmittel sehr zu empfehlen.

Interdentalbürstchen eignen sich für den Fall, dass die Zahnzwischenräume stark ausgeprägt sind bzw. auch für ältere Menschen, denen die Handhabung der Zahnseide Probleme bereitet. Diese Bürstchen, auch Zwischenraumbürstchen genannt, bestehen aus feinen Drähten. An diesen Drähten sind feine Borsten. Zudem hat dieses Hilfsmittel einen Griff. Die Bürstchen sind in unterschiedlichen Größen zu kaufen. Die geeignete Größe hängt von der Ausprägung der Zahnzwischenräume ab. Ihr Zahnzentrum Mitte kann Sie bei der Auswahl dieser Interdentalbürstchen, aber natürlich auch bei Handhabung der anderen Hilfsmittel umfassend beraten. Die Interdentalbürstchen sollten möglichst waagrecht mit sanftem Druck in die Zwischenräume eingeführt werden und dann vorsichtig hin und her bewegt werden. Nach jedem Einsatz ist eine Reinigung des Bürstchens unter fließendem Wasser angebracht. Wie die Zahnbürste sollten auch die Interdentalbürstchen regelmäßig gewechselt werden.

Zu weiteren Fragen oder für weiterführende Informationen zum Thema Reinigung der Zahnzwischenräume und Zahngesundheit steht Ihnen das Zahnzentrum Mitte natürlich sehr gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

## **Pressekontakt**

Zahnzentrum Mitte

Herr Babak Sabahi  
Alt-Moabit 82  
10555 Berlin

[zahnzentrum-mitte.de/](http://zahnzentrum-mitte.de/)  
[info@zahnzentrum-mitte.de](mailto:info@zahnzentrum-mitte.de)

## **Firmenkontakt**

Zahnzentrum Mitte

Herr Babak Sabahi  
Alt-Moabit 82  
10555 Berlin

[zahnzentrum-mitte.de/](http://zahnzentrum-mitte.de/)  
[info@zahnzentrum-mitte.de](mailto:info@zahnzentrum-mitte.de)

Das Zahnzentrum Mitte bietet an zwei Standorten neben der Implantologie und der ästhetischen Zahnmedizin ebenfalls umweltzahnmedizinische Behandlungen. Des Weiteren umfasst das Dienstleistungsspektrum von Babak Sabahi und seinem Team spezielle Sprechstunden für Kinder und Angstpatienten. Eine vertrauensvolle und freundliche Atmosphäre gehören ebenso zum Praxisalltag, wie eine kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeiter und modernste zahnmedizinische Apparate und Methoden.