

Als ungeübter Zahnseidenanwender lassen Sie sich die korrekte Anwendung in der Zahnarztpraxis zeigen. Sie erhalten dann auch eine Empfehlung, welche Zahnseide für Sie am besten ist.

### Greifen Sie einmal täglich zur Zahnseide

#### So gehen Sie vor:

Ca. 50 cm Zahnseide abtrennen und ein Ende 2-3 mal locker um einen Mittelfinger wickeln. Die restliche Zahnseide so auf den anderen Mittelfinger aufwickeln, dass zwischen den gestreckten Daumen ein Abstand von 2 cm bleibt.

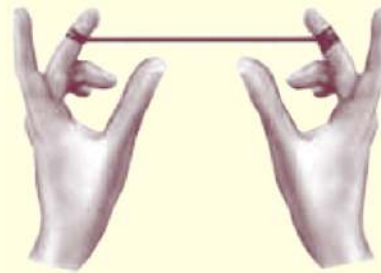


Abb. 01

Die Zahnseide mit Daumen und Zeigefingern festhalten, straff spannen, im **Oberkiefer** über die Daumen und im **Unterkiefer** über die Zeigefinger in den Zahnzwischenraum bringen.



Abb. 02

Die Zahnseide mit einer kurzen Hin- und Herbewegung vorsichtig durch den Kontaktpunkt der Zähne in den Zahnzwischenraum einführen. **Achtung:** Bei unkontrolliertem Durchzerren besteht die Gefahr von Zahnfleischverletzungen.

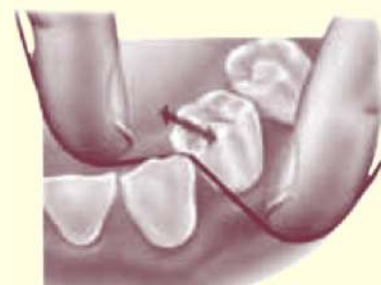


Abb. 03

Die Zahnseide um die Zahnfläche spannen und 3-4 mal über die ganze Zahnhöhe auf und ab bewegen und so den Zwischenraum bis leicht unter den Zahnfleischsaum reinigen. Dann zur gegenüberliegenden Zahnfläche wechseln und fortfahren.

Nach der Pflege eines Zahnzwischenraumes ein frisches Stück Zahnseide vom Mittelfinger abwickeln und zum nächsten Zahnzwischenraum übergehen.

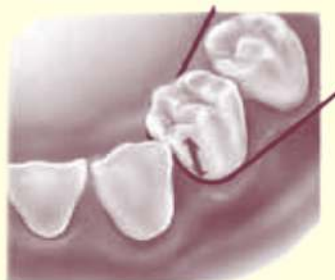


Abb. 04