

## Worauf muss ich noch achten?

Harte Lebensmittel, wie Karotten oder Äpfel, solltest Du in mundgerechte Portionen schneiden, da sonst beim Abbeißen Schmerzen auftreten können oder sich die Brackets lösen können.

Meide stark klebrige Bonbons, Lakritzprodukte oder karamelhaltige Schokoriegel.

Ab und zu kannst Du Dir einen zuckerfreien Kaugummi oder ein zuckerfreies Bonbon leisten.

Starke Entkalkungen werden auch durch Obst-säfte und süßsaure Erfrischungsgetränke hervorgerufen. Versuche möglichst auf Mineralwasser oder stark verdünnte Saftschorlen auszuweichen.

Wenn etwas pieksen sollte, kannst Du das mitgegebene Zahnwachs verwenden. Sollten Brackets lose werden oder sich Drähte lösen, melde Dich bitte sofort in der Praxis.



**Wir wünschen Dir viel Erfolg!**

## Saubere Zähne

trotz „fester Zahnsperre“



Dr. Nikolaus Häfner  
Dr. Monika Dölger-Häfner  
Dr. Christine Dölger

Lönsstr.4

97469 Gochsheim

Tel.: 09721/61122

Fax: 09721/61551

## Das ist Dein Ziel!

Wenn Du Deine Brackets los wirst, hast Du ein schöneres und vor allem gesünderes Lächeln. Du brauchst Dich also für Deine feste Zahnspange nicht zu schämen.

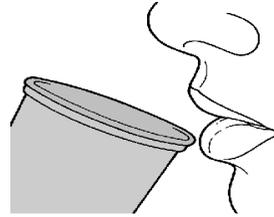
Egal, ob Metall- oder Keramikbrackets, feste Zahnspangen sind heute sogar bei vielen Kindern und Jugendlichen im Trend. Jetzt musst Du Deine Zähne und die Zahnspange gut reinigen, damit es nicht zu hässlichen Flecken auf dem Zahnschmelz kommt.

Durch die feste Zahnspange sind im Mund viele Ecken und Nischen entstanden, in denen sich Speisereste ansammeln können. Hinter Drähten und rund um das Bracket setzen sich vermehrt Zahnbeläge (Plaque) fest - das ist ein idealer Nährboden für die Kariesbakterien.

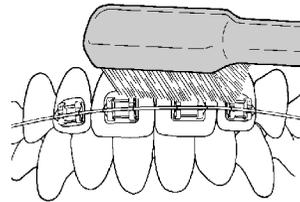


## Richtiges Putzen - Step by Step

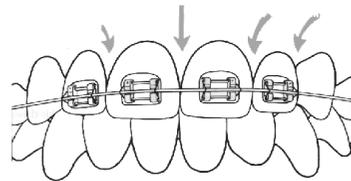
Wichtig ist das Putzen **nach jedem Essen**. Du kannst eine Kurzkopf- oder eine elektrische Zahnbürste verwenden. Unterwegs ist eine Reisezahnbürste sinnvoll.



1. Kräftiges Spülen mit Wasser, dadurch werden größere Speisereste entfernt.

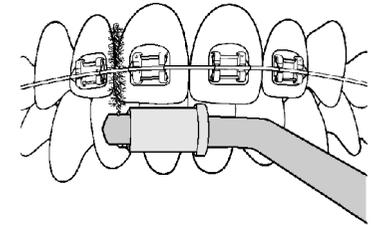


2. Den Bereich zwischen Zahnfleisch und Brackets mit kleinen kreisenden Bewegungen gründlich reinigen.

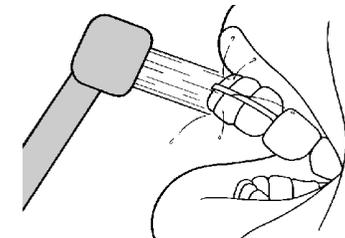


3. Jetzt den Bereich um und auf den Brackets! Die Borsten der Bürste werden schräg ange-setzt und von oberhalb der Brackets nach unten geputzt, dann setzt man die Bürste von unten nach oben an, damit man auch den Raum unter dem Bogen erreicht.

4. Jetzt werden die Innen- und Kauflächen geputzt.



5. Beim letzte Schritt wechselt man zu einer Interdentalbürste, um noch besser um die Brackets und unter den Bogen zu gelangen.



6. Eine Munddusche ist eine gute Hilfe für das Entfernen von eingeklemmten Speiseresten.



7. Mundspülungen mit Fluorid täglich oder Fluoridgels wöchentlich dienen der Remineralisation des Zahnschmelzes. Hilfreich ist auch der Einsatz von Tooth Mousse, einem Spezialgel, das Calcium zur Härtung des Schmelzes enthält.