



## Zahnpflege nach Strich und Faden - Tipps und Techniken beim Gebrauch von Zahnseide

Von Zahnarztpraxis Oppspring

Erstellt am 16 Nov 2012 - 10:05

Bereits Julia Roberts ging im Film „Pretty Woman“ mit gutem Vorbild voran und verschwand nach dem gemeinsamen Abendessen mit Richard Gere kurz ins Bad, um ihre Zahnzwischenräume mit Zahnseide zu reinigen. Heutzutage kommt der zahnfreundliche Begleiter jedoch immer noch zu selten und häufig falsch zum Einsatz. So hängt die Zahngesundheit vieler Menschen sprichwörtlich am seidenen Faden. Denn: „Regelmäßiges Putzen mit Bürste und Paste stellt zwar die Grundlage einer guten Zahnpflege dar, reicht jedoch alleine nicht aus, um Zahnbelag im gesamten Mundraum zu beseitigen“, betont Dr. Roland Althoff, MSc, Spezialist für Endodontie und ästhetisch-rekonstruktive Zahnmedizin in der Zahnarztpraxis Oppspring. Die sogenannte Plaque gilt als Nährboden vieler Erkrankungen und lagert sich besonders in den für Zahnbürsten oftmals unerreichbaren Zwischenräumen ab.

Viele Wege führen zum gesunden Zahn

Zahnzwischenräume lassen sich mithilfe verschiedener Mittel reinigen. Zahnseide stellt dabei das gängigste Werkzeug dar. Hierbei können Verbraucher zwischen gewachsenen und ungewachsenen Seidenfäden wählen. „Gewachste Zahnseide gleitet besser durch die Zwischenräume und besitzt oftmals eine bessere Qualität“, weiß Dr. Althoff. Am besten so lange an den Zahnseiten entlangführen, bis es zu einem leichten Quietschen kommt. Bei eng aneinanderstehenden Zähnen lässt sich der gewachste, etwas dickere Faden jedoch nicht immer anwenden. Hier empfiehlt sich dann der Gebrauch von ungewachsenen Fäden. „Fluoridhaltige Zahnseide bringt zusätzlich wichtige Fluoride dorthin, wo sie benötigt werden: in den Zahnzwischenraum“, fügt Dr. Althoff hinzu. Wer nicht mit der Anwendung von Zahnseide zurechtkommt, kann alternativ auch zu Interdentalbürsten greifen, die es in verschiedenen Stärken und Größen gibt.

Fädelftechnik – gewusst, wie!

Für den richtigen Gebrauch von Zahnseide am besten ein etwa 30 bis 40 Zentimeter langes Stück abreißen und beide Enden einige Male um die Mittelfinger wickeln. Das verbleibende, etwa zehn Zentimeter lange Mittelstück straffziehen und beide Daumen auf den Faden drücken. Nun die Zahnseide langsam in Zickzack-Linien hinter einen beliebigen Zahn führen und durch mehrmalige vorsichtige Auf- und Abbewegungen säubern. Für jeden weiteren Zahnzwischenraum einen neuen Fadenabschnitt des gleichen Strangs verwenden. Kommt es anfänglich noch leicht zu Zahnfleischbluten, deutet das auf eine Entzündung hin. Je öfter Betroffene die Zwischenräume jedoch reinigen, desto seltener treten Blutungen auf. „Meinen Patienten empfehle ich daher, ihre Zähne täglich zusätzlich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten zu reinigen, um ihre Zahngesundheit langfristig aufrechtzuerhalten“, betont Dr. Althoff abschließend.

Weitere Informationen unter [www.zahnarztpraxis-oppspring.de](http://www.zahnarztpraxis-oppspring.de) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:44):** <http://medkom24.eu/node/17029>

**Links:**



[1] <http://www.zahnarztpraxis-oppspring.de>