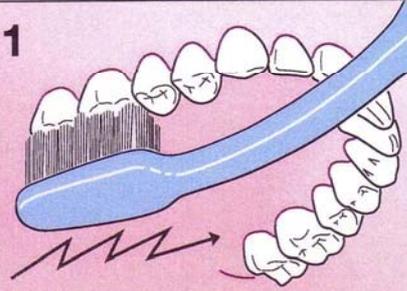


# Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)

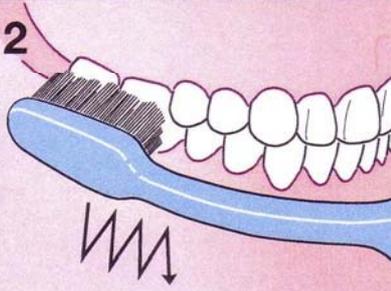
Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden: Einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Außen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



**1**

**Kauflächen**

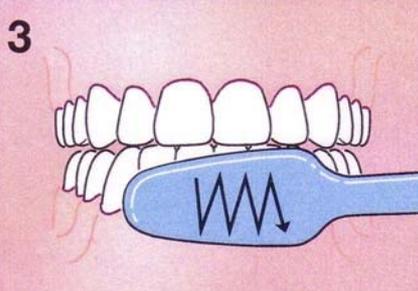
- ▶ oben rechts - oben links
- ▶ unten rechts - unten links
- ▶ von hinten nach vorn, mit kleinen Bewegungen



**2**

**Außenflächen seitlich**

- ▶ Zahnreihen geschlossen\*
- ▶ rechts - dann links
- ▶ von hinten bis vor Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

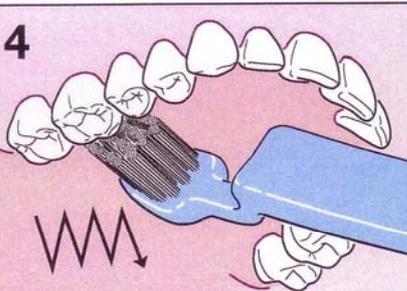


**3**

**Außenflächen vorn**

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ Von rechts nach links
- ▶ erst oben, dann unten, mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

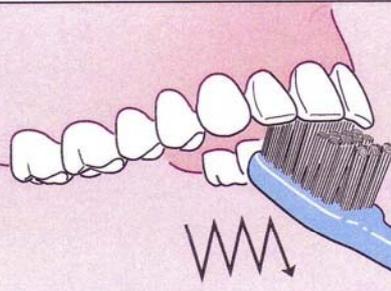
\* nach dem Zahnwechsel (ab 4. Primarschulklasse) getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen



**4**

**Innenflächen oben**

- ▶ von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf-** und **Abbewegungen**

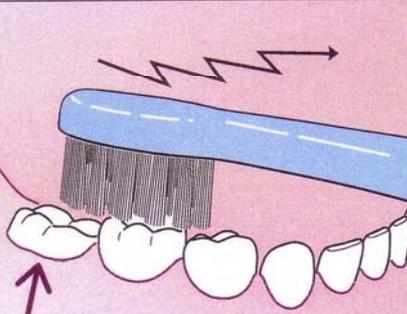


**5**

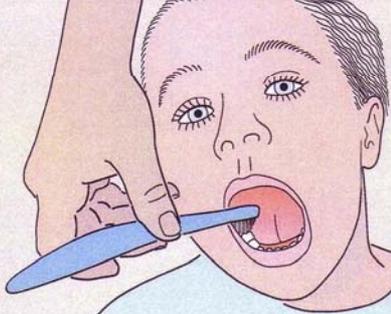
**Innenfläche unten**

- ▶ gleich wie Innenflächen oben

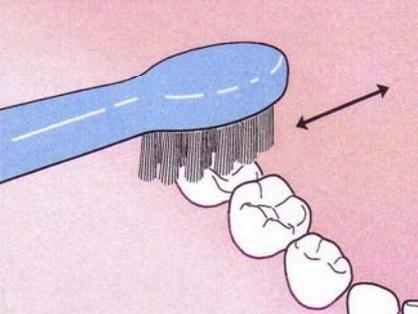
! Damit die ersten bleibenden Molaren während dem Durchbruch (mit ca. 6 Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden Molaren effizient zu reinigen



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Molaren überwunden werden



Mit kleinen seitlichen horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind