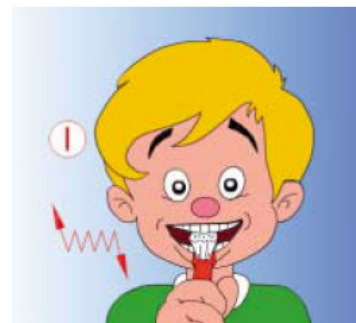
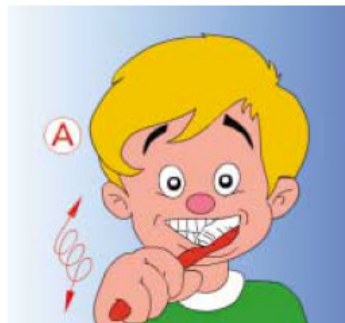
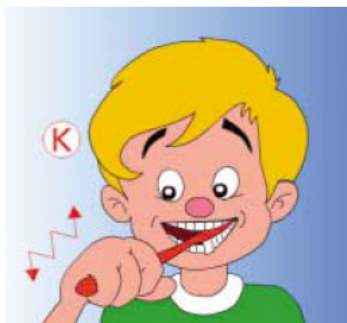


Gesund im Alter – auch im Mund

Voraussetzung für die Durchführung einer gründlichen Mundhygiene ist das Erlernen einer geeigneten Putztechnik.

Die **KAI**-Technik (**K**auflächen, **A**ußenflächen, **I**nnenflächen)

- Die einfachste Methode – nicht nur für Kinder.
- Kleine kreisende Bewegungen durchführen.
- Erst die Kauflächen, dann die Außenflächen, zum Schluss die Innenflächen putzen.



- Erwachsene sollten mit den kritischen Außen- und Innenflächen beginnen und erst zum Schluss die Kauflächen reinigen.
- Putzen Sie die Zähne immer in einer bestimmten Reihenfolge, z.B. oben links beginnend und unten rechts endend. So vergessen Sie keinen Zahn.

Die Bass-Technik

Die Bass-Technik empfiehlt sich bei Zahnfleischproblemen, denn sie berücksichtigt besonders die Plaqueentfernung im Bereich des Zahnfleischsaumes. So reinigen Sie den Zahnfleischsaum und den Winkelspalt zwischen zwei benachbarten Zähnen am gründlichsten:

- Hinten beginnen.
- Erst Außenflächen, dann Innenflächen, zum Schluss Kauflächen.
- Zahnbürste im 45°-Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne anlegen.
- Filamente leicht zwischen die Zähne drücken.
- Filamente mit kleinen Rüttelbewegungen am Zahnfleischsaum führen.
- Mindestens 10 Rüttelbewegungen pro Abschnitt durchführen.
- Hinter den Frontzähnen den Bürstenkopf senkrecht stellen.



Die Rot-Weiß-Methode

Eine einfach zu lernende Methode, die leicht anzuwenden ist und sich daher auch besonders für den Pflegebereich eignet.

- Bei der Rot-Weiß-Methode wird die Zahnbürste immer am Zahnfleischsaum angesetzt und zur Kaufläche hin abgerollt.
- An jeder Stelle sollte die Zahnbürste etwa 4 mal angesetzt werden. Mit dieser Methode verhindert man, dass zu viel Druck ausgeübt werden kann.
- Erst die Außenfläche, dann die Innenfläche, zum Schluss die Kauflächen reinigen.

