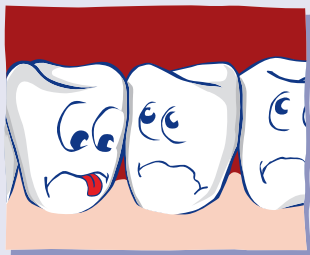
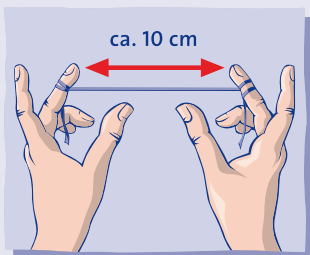


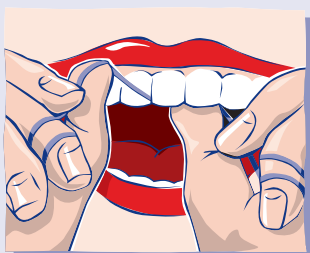
Zahnseide – richtig genutzt



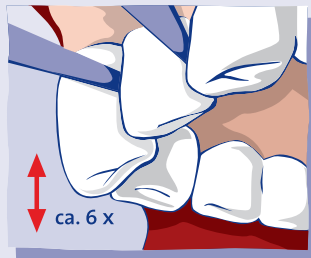
Zahnseide benutzen: Die Zahnseide sollte täglich vor dem Zähneputzen angewandt werden. Dann können die in der Zahnpasta enthaltenen Wirkstoffe direkt auf allen Zahnflächen ihre Wirkung entfalten.



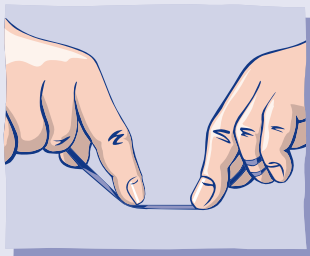
Zahnseide fassen: Nehmen Sie ein ca. 50 cm langes Stück Faden und wickeln die Enden um Ihre Mittelfinger, bis ca. 10 cm Faden übrig



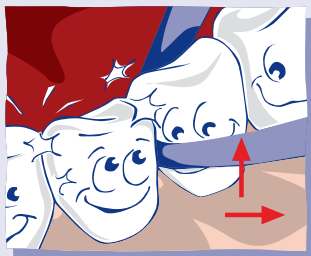
Zahnseide einführen: Im Oberkiefer wird die Zahnseide über beide Daumenkuppen geführt und mit leichten Hin- und Herbewegungen vorsichtig zwischen die Zähne geschoben bis der Berührungspunkt benachbarter Zähne (Kontaktpunkt) überwunden ist.



Zahnseide fädeln: Der gespannte Faden wird an den Zahn gelegt und mit Druck etwa 6 mal auf und ab bewegt – niemals hin und her. Dabei soll die Zahnseide nur bis an den Zahnfleischrand geführt werden.



Im Unterkiefer: Hier wird der Faden über die Kuppen der beiden Zeigefinger geführt und dann sinngemäß wie im Oberkiefer angewendet.



Zahnseide herausziehen: Die Zahnseide wird aus dem Zwischenraum durch seitliches Herausziehen oder durch Überwinden des Kontaktpunktes entfernt.