



## Reinigung der Zunge

### Informationen in Leichter Sprache

### Eine saubere Zunge ist wichtig

Eine richtige und regelmäßige Zahnpflege kann Zahn-Krankheiten verhindern.

Zur Zahnpflege gehören:

- das Zähneputzen
- die Reinigung der Zahn-Zwischenräume
- die Reinigung der Zunge

Oft vergessen Menschen die Zunge zu reinigen.

Das ist wichtig.

Auf der Zunge lagern sich schädliche Bakterien ab.

Viele Bakterien sind im hinteren Abschnitt der Zunge.

Beim Zähneputzen werden diese Bakterien nicht entfernt.

Sie können Zahn-Krankheiten und Mund-Geruch verursachen.

Wenn Sie Ihre Zunge täglich reinigen,  
können Sie Mund-Geruch bekämpfen.



Eine Frau testet ihren Mund-Geruch.  
Foto: SOD



## Wie reinigen Sie Ihre Zunge richtig?

Reinigen Sie Ihre Zunge jeden Tag morgens und abends nach dem Zähneputzen.

Entfernen Sie den Belag auf der Zunge.  
Benutzen Sie dafür einen Zungen-Reiniger.  
Es gibt Zungen-Schaber und Zungen-Bürsten.  
Sie können auch einen Esslöffel benutzen.  
Drehen Sie den Esslöffel auf die Seite.  
Mit den Kanten vom Löffel können Sie die Beläge von der Zunge abschaben.

### Ablauf

- Strecken Sie Ihre Zunge raus.
- Schaben Sie die Zunge vorsichtig von hinten nach vorne ab.
- Wiederholen Sie das ein paar Mal.
- Spülen Sie den Mund aus.
- Reinigen Sie den Zungen-Reiniger gründlich unter fließendem Wasser.

Wechseln Sie den Zungenreiniger alle 2 bis 3 Monate aus.



Eine Frau schabt sich die Zunge.  
Foto: SOD



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von proDente.

ProDente ist eine Gruppe von Fachleuten.

Sie informieren Menschen über gesunde und schöne Zähne.

Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.

Mehr über proDente erfahren Sie unter:

[Für die Gesundheit von Zahn und Zähnen. Fragen Sie! \(prodente.de\)](http://prodente.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet proDente

zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus

mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache

finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[Richtig Zähneputzen \(prodente.de\)](http://prodente.de)

Stand: März 2021