



Reinigung der Zahn-Zwischenräume mit Zahnseide

Informationen in Leichter Sprache

Auch nach dem Zähneputzen können Nahrungs-Reste und Zahn-Beläge zwischen den Zähnen bleiben.

Darum ist es wichtig,
auch die Zahn-Zwischenräume zu reinigen.
Zum Beispiel mit Zahnseide.

So entfernen Sie Nahrungs-Reste
und Zahn-Beläge zwischen den Zähnen.

Expertinnen und Experten empfehlen:
Putzen Sie täglich morgens und abends die Zähne.
Reinigen Sie mindestens ein Mal am Tag
die Zahn-Zwischenräume.

So können Sie Erkrankungen an den Zähnen
und im Mund vorbeugen.



Foto: proDente



Zahnseide

Sie können Zahnseide fast überall kaufen.
Zum Beispiel im Supermarkt,
in der Drogerie oder in der Apotheke.

Es gibt unterschiedliche Arten von Zahnseide.
Zahnseide kann gewachst oder ungewachst sein,
dick oder dünn.

Gewachste Zahnseide ist glatter.
So kann sie leichter in die Zahn-Zwischenräume
eingeführt werden.

Ungewachste Zahnseide weitet sich
zwischen den Zähnen auf.
Das hat einen Vorteil:
Zahn-Beläge können so besser entfernt werden.

Es gibt Zahnseide in der Abreiß-Rolle
und Zahnseide-Stäbchen.
Zahnseide-Stäbchen sind oft einfacher zu benutzen.

Manchmal hat Zahnseide auch bestimmte Inhalts-Stoffe,
zum Beispiel Fluorid oder Chlor-Hexidin.
Diese Inhalts-Stoffe helfen Karies vorzubeugen.

Sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt.
Entscheiden Sie gemeinsam,
welche Zahnseide für Sie gut ist.



Wie benutzen Sie Zahnseide richtig?

Zahnseide zu benutzen kann jeder lernen.

Was sollen Sie beachten,
wenn Sie Zahnseide benutzen?



1. Schneiden Sie ein Stück Zahnseide von der Abreiß-Rolle ab.
Das Stück Zahnseide sollte etwa 30 Zentimeter lang sein.
Das ist etwa eine Unterarmlänge.



2. Wickeln Sie jeweils ein Ende der Zahnseide um Ihre Mittelfinger oder Ihre Zeigefinger.
Zwischen den Fingern bleibt Zahnseide übrig, etwa 15 Zentimeter.
Das ist etwa eine Handbreit.
Die Handflächen zeigen zueinander.



Fotos: proDente

3. Spannen Sie die Zahnseide.
Stecken Sie die Zahnseide zwischen die Zähne.
Ziehen Sie die Zahnseide ein wenig vor und zurück.
Ziehen Sie die Zahnseide nach oben und unten.
Wiederholen Sie das bei allen Zähnen.



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

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

[Zahzwischenräume reinigen: so geht's - Initiative proDente e.V.](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Stand: Oktober 2021