

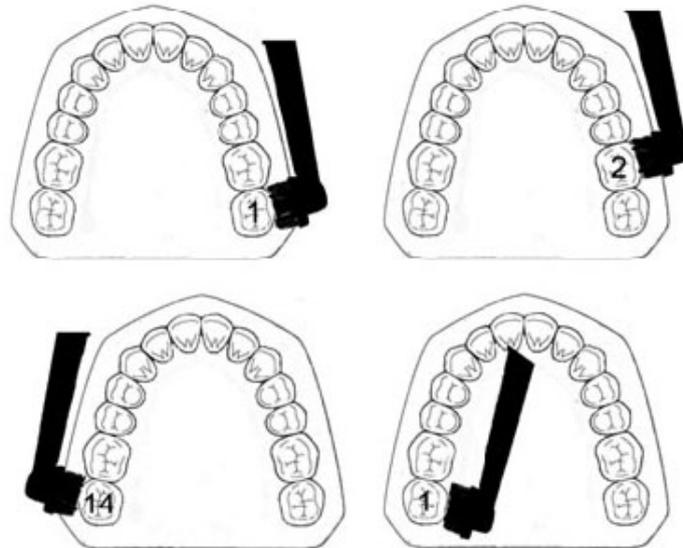
Seien Sie stolz auf Ihre Zähne mit der Zahnpflegemethode nach Dr. Stoltz !

Wichtig: Mit elektrischer Zahnbürste nicht putzen, sondern nur dranhalten, denn jede andere Bewegung verringert die Wirkung!!

1. Gebiss ohne störende Zahnzwischenräume:

Elektrische Zahnbürste mit abzählen der Zähne!

Vorgehensweise: Anzahl der Zähne im Oberkiefer und Unterkiefer abzählen!



Immer an der selben Stelle mit dem Putzen beginnen und durch fortlaufendes Zählen mit der elektrischen Zahnbürste von Zahn zu Zahn gehen! Je Kiefer von Außen und von Innen.
Zum Schluss über die Kauflächen putzen!

Je langsamer man zählt, desto besser werden die Zähne gereinigt.

2. Gebiss mit störenden Zahnzwischenräumen:

Zusätzlich zur **elektrischen Zahnbürste**, wird von uns empfohlen, eine Zahnzwischenraumbürste (Interdentalraumbürste) zu verwenden. Auf Wunsch wird es Ihnen in der Praxis gezeigt oder auch am Modell erklärt.

3. Zahnersatz zum Herausnehmen: - in der Hand mit Pril abbürsten! (Entfettung!)
- die im Mund verbliebenen Zähne wie nach Punkt 1. und 2. reinigen.

4. Zahnpasta nach dem Zähneputzen nicht ausspülen, sondern nur ausspucken, damit die Wirkstoffe, die in der Zahnpasta vorhanden sind, wirken können.

5. Tipps:

- Die Munddusche immer als Erstes verwenden, sonst putzt man die Speisereste in die Zahnzwischenräume, die man vorher mit der Munddusche entfernen muß!
- Zahnseide nur verwenden, wenn sich Speisereste verklemmt haben.
- Zunge putzen.
- Wenn Sie zusätzlich eine Mundspülung durchführen möchten, dann nur mit Meersalzwasser (1 Teelöffel auf 0,2l Wasser)
- Bei leichter Ertzündung an einzelnen oder mehreren Stellen elektrische Zahnbürste mit leichtem Druck an dieser Stelle halten und bis 20 zählen! Falls es blutet, bluten lassen! Nach 2-3 Tagen sollte alles in Ordnung sein, ansonsten Zahnarzt aufsuchen.

Professionelle Zahnreinigung ist nur notwendig, wenn **Sie** nicht intensiv genug putzen!

Einen guten Biss wünscht Ihnen das Stoltze Praxisteam !!