

## So verwenden Sie die Zahnseide richtig:

---

- Nehmen Sie einen ca. 40-50 cm langen Zahnseidefaden
- Wickeln Sie ihn um beide Mittelfinger, um den einen 2-3 mal und um den anderen mehrere Male, bis in der Mitte ein ca. 10 cm langer Strang entsteht.
- Führen Sie nun mit beiden Zeigefingern die Zahnseide vorsichtig in den Zahnzwischenraum.
- Legen Sie die Zahnseide um den Zahn und bewegen Sie nun die Zahnseide langsam und ohne Druck auf und ab. Damit befreien Sie die Zahnoberfläche zwischen den Zähnen von Plaque und Bakterien.
- Wiederholen Sie den letzten Schritt und führen Sie im selben Zwischenraum diesmal die Zahnseide um den Nachbarzahn. So stellen Sie sicher, dass beide Zahnflächen, die diesen Zwischenraum bilden, gereinigt werden.
- Für jeden Zwischenraum sollten Sie einen neuen Abschnitt der Zahnseide verwenden, damit die Plaque nicht von einem Zwischenraum in den nächsten transportiert wird.

Bei einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung) kann es beim Reinigen mit der Zahnseide anfänglich eine leichte Blutung geben, die aber bei täglicher Nutzung der Zahnseide verschwindet.

