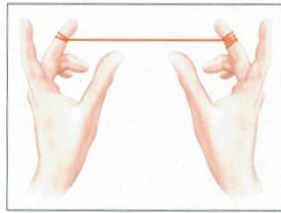
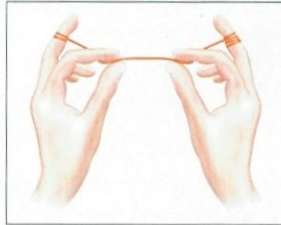


## Greifen Sie 1 x täglich zur Zahnseide.

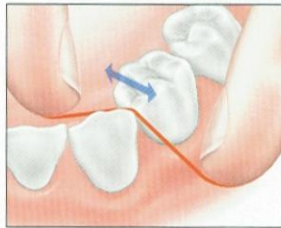
Empfehlungen für die richtige Pflege der Zahnzwischenräume.



Ca. 50 cm Zahnseide abtrennen und ein Ende 2 x locker um einen Mittelfinger wickeln. Die restliche Zahnseide so auf den andern Mittelfinger aufwickeln, dass zwischen den gestreckten Daumen ein Abstand von ca. 2 cm bleibt.



Die Zahnseide mit Daumen und Zeigfingern festhalten, straff spannen, im Oberkiefer über die Daumen und im Unterkiefer über die Zeigefinger in den Zahnzwischenraum einführen.



Die Seide mit einer kurzen hin- und her Bewegung vorsichtig durch den Kontaktpunkt der Zähne in den Zahnzwischenraum einführen. Achtung: Bei unkontrolliertem Durchzerren besteht die Gefahr von Zahnfleischverletzungen.



Die Seide um die Zahnfläche spannen und dann 3 – 4 x über die ganze Zahnhöhe auf und ab bewegen und so den Zwischenraum bis leicht unter den Zahnfleischsaum reinigen. Dann zur gegenüberliegenden Zahnfläche wechseln und fortfahren.

Nach der Pflege eines Zahnzwischenraumes ein frisches Stück Zahnseide vom Mittelfinger abwickeln und zum nächsten übergehen.