

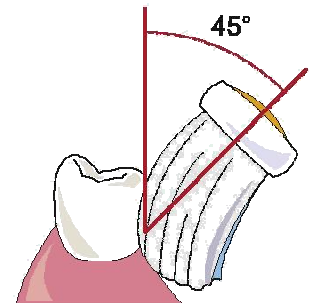
BASS-Methode (Vibrationsmethode)

Zahnputztechniken II

Für Jugendliche wird – wie für Erwachsene – die sogenannte BASS-Methode oder auch Vibrationsmethode empfohlen. Bei dieser Zahnputztechnik wird die Zahnbürste mit kleinen Rüttelbewegungen bewegt. Dadurch ist es möglich, Plaque an den Problemzonen des Zahnes loszurütteln und besser zu beseitigen. Dabei sollte man die Zahnbürste lediglich soweit andrücken, dass sich die Enden der Borsten leicht umbiegen. Diese Methode kann sowohl bei gesundem Zahnfleisch als auch bei Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) angewendet werden. Allerdings sollte man sich diese Zahnputztechnik unbedingt in der Zahnarztpraxis richtig zeigen lassen. Durch eine Einfärbung der Zähne mit Plaquefärbetabletten kann darüber hinaus festgestellt werden, welche Stellen beim Putzen schwieriger zugänglich sind. In einer Beratung beim Zahnarzt können gezielt Methoden vermittelt werden, bei denen auch die schwer erreichbaren Stellen Berücksichtigung finden.

1. Ansetzen der Zahnbürste

Als Erstes den Bürstenkopf an den Seitenzähnen im Oberkiefer die Zahnbürste im 45°-Winkel an den Zahnfleischrand ansetzen.



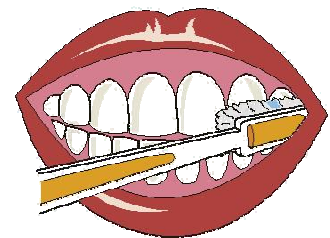
2. Führen der Zahnbürste

Jetzt mit sanften Bewegungen (Vibrationen) rütteln. Dadurch löst sich der Belag (Plaque) von den Zähnen und die Borsten dringen außerdem in die Zahnzwischenräume ein. Abschließend mit einer auswischenden Bewegung von Rot nach Weiß die gelockerten Beläge vom Zahn entfernen.



3. Mit der Reinigung der Außenflächen beginnen

Starten bei den Seitenzähnen im Oberkiefer, dazu den Mund leicht schließen und dann die Vibrationsbewegungen ausführen, die Zahnreihe entlang bis hinten zu den Backenzähnen gehend. Danach die Außenflächen der Unterkieferzähne reinigen.



4. Mit der Reinigung der Innenflächen des Oberkiefers fortfahren und beachten:

Zum Putzen der Innenflächen des Oberkiefers den Bürstenkopf nicht schräg, sondern parallel zur Zahnreihe halten.



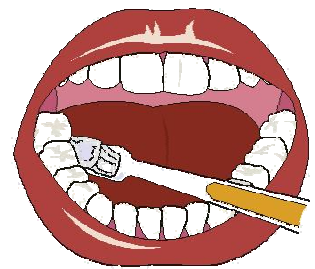
BASS-Methode (Vibrationsmethode)

Zahnputztechniken II

5. Bei der Reinigung der Frontzähne im Oberkiefer die Zahn- bürste senkrecht ansetzen.



6. Bei der Reinigung der Innenflächen des Unterkiefers den Bürstenkopf wieder im Winkel von 45° an den Zahnfleisch- rand ansetzen.



7. Zum Schluss die Reinigung der Kauflächen im Ober- oder Unterkiefer Bei den Backenzähnen des Oberkiefers rechts starten und bis ganz links durchputzen, abschließend den Unterkiefer von links nach rechts bearbeiten.

