



## SSO-SOLOTHURN

### Welche Zahnbürste reinigt besser?

Beim Zähneputzen steht man heute vor der Wahl: Elektrische Zahnbürste oder gewöhnliche Handzahnbürste? Die Unterschiede in der Wirksamkeit sind sehr gering. Auch mit einer kostengünstigen herkömmlichen Handzahnbürste lassen sich die Zähne wirksam reinigen und vor Karies schützen. Entscheidend ist die richtige Putztechnik: Mit der Handzahnbürste machen Sie kleine auf- und ab- oder rüttelnde Bewegungen. Üben Sie nicht zu viel Druck aus, verwenden Sie eine Bürste mit weichen Borsten und reinigen Sie systematisch jede Zahnfläche.

Bei elektrischen Zahnbürsten unterscheidet man zwischen Schallzahnbürsten und rotierenden Zahnbürsten. Während bei Schallzahnbürsten ein ovaler Bürstenkopf schwingt, dreht bei rotierenden Zahnbürsten ein kleiner runder Bürstenkopf schnell. Wichtig ist bei beiden Typen die richtige Handhabung: Setzen Sie den Bürstenkopf auf die Zahnfläche respektive auf den Zahnfleischsaum. Führen Sie die Bürste ohne Druck langsam von Zahn zu Zahn. Auf jedem Zahn verweilen Sie etwa drei Sekunden. Zusätzliche Putzbewegungen sind nicht nötig.

Ob elektrische Bürste oder Handzahnbürste: Über die weiteren Vor- und Nachteile der beiden Modelle berät Sie Ihr Zahnarzt SSO, Ihre Zahnärztin SSO gerne. Sprechen Sie Ihren Behandler beim nächsten Besuch darauf an. Mehr auf: [www.sso-solothurn.ch](http://www.sso-solothurn.ch)

Unsere Solothurner Zahnärzte

# SSO

SSO-Solothurn. Seit 1915

#### ➤ Sekretariat SSO-Solothurn

Zahnärztesgesellschaft des Kantons Solothurn

[info@sso-solothurn.ch](mailto:info@sso-solothurn.ch)

[www.sso-solothurn.ch](http://www.sso-solothurn.ch)