

Schöne Zähne mit loser Zahnspange - so geht's!

Die besten Pflegetipps für
lockere Zahnspangen.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Was mache ich, wenn ich noch Fragen habe?



Mehr Infos rund um Zahnspangenpflege und Co. gibt's unter mobil-krankenkasse.de/kfo oder in einer kieferorthopädischen Praxis.

Unsere Zahnexperten stehen übrigens gern für ein persönliches Beratungsgespräch zu Verfügung. Wir haben Antworten auf alle Fragen rund um die Zahnspange.

Erreichbar sind wir per E-Mail:
kfo@mobil-krankenkasse.de

Oder per Telefon:
0800 255 3002-826

Die Mobil Krankenkasse

Nices Lächeln trotz Zahnspange? 🏆



Na klar, jetzt erst recht!

Für uns steht fest: Das mit deiner neuen Zahnspange wird super laufen. Brauchst du ein paar Tipps zum Tragen und zur richtigen Pflege deiner Zahnspange?

Klar, immer her damit!



Mit unserem Starter-Set geht das super easy:

- In der Spangendose ist deine Spange nach dem Herausnehmen sicher verstaut.
- Die Färbetabletten helfen dir, deine Mundhygiene zu checken und da zu verbessern, wo du noch nicht gründlich genug geputzt hast.



Tipp

Viele Zahnarztpraxen bieten ein Vorsorgeprogramm (Individualprophylaxe) an. Hier bekommt man die richtige Pflege für die Zähne erklärt und gezeigt. Für Teens, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, übernehmen wir die Kosten.



Gibt es **Tipps** für die perfekte Zahnspangenpflege? 🧑🏻



- 1 Kontinuierlich Tragen.**
Es ist wichtig, die Zahnspange konsequent und so häufig wie mit deinem Kieferorthopäden besprochen, zu tragen.
- 2 Richtig anfassen.**
Die Klammer beim Einsetzen oder Herausnehmen immer am Kunststoff festhalten.
- 3 Sicher aufbewahren.**
Klammer immer in die Spangendose legen, wenn sie nicht getragen wird. So ist sie vor Verschmutzungen und Beschädigungen geschützt. Übrigens: Auch die Dose regelmäßig reinigen 😊
- 4 Täglich reinigen.**
Reinige deine Spange mindestens zweimal täglich unter lauwarmen, fließendem Wasser mit der Zahnbürste. Bei hartnäckigen Verschmutzungen können auch spezielle Reinigungstabletten helfen.
- 5 Regelmäßig kontrollieren.**
Kontrolle ist die halbe Miete: Die Zahnspange muss in gewissen Abständen kontrolliert und nachgestellt werden. Nimm deine Kontrolltermine beim Kieferorthopäden also unbedingt regelmäßig wahr.
- 6 Sofort handeln.**
Damit alles rundläuft, am besten sofort einen Termin beim Kieferorthopäden machen, wenn Schmerzen beim Tragen auftreten, die Klammer verloren gegangen oder beschädigt ist.

3 Steps für 1-A-Sauberkeit!

Step 1:

Zahnbürste schräg an die Zähne anlegen und mit leichten, kreisenden Bewegungen putzen. Erst innen, dann außen. Erst den Ober-, dann den Unterkiefer. Am besten funktioniert das, wenn immer nur zwei bis drei Zähne gleichzeitig gesäubert werden.



Step 2:

Jetzt sind die Kauflächen deiner Backenzähne dran. Putze jede Fläche gründlich sauber.

Step 3:

Zum Schluss kommt noch die Zahnseide für die Reinigung der Zahnzwischenräume zum Einsatz. Fertig!



Smarter Tipp:

Die drei Steps für saubere Zähne einfach griffbereit ins Bad legen oder abfotografieren – und so die perfekte Zahnspangenpflege immer im Blick behalten.

Gern beraten wir dich auch persönlich.

Besuche einen unserer **Service-Points** in
Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg



Termin vereinbaren:

mobil-krankenkasse.de/termin



Oder ruf uns unter der kostenlosen
Service-Hotline an:

0800 255 0800