

# Zähne und Zahnspange – eine saubere Sache!

Die besten Pflegetipps für  
herausnehmbare Zahnspangen.

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE



# Das weltbeste Lächeln gehört dir!

Und das: **gesund und gerade.**

Eins ist sicher: Du wirst das mit deiner neuen Zahnspange super machen. Wir helfen dir mit Tipps zum Tragen – und cleveren Tricks zur richtigen Pflege von Zähnen und Spange. Die perfekten Helfer dazu bekommst du heute mit deinem supercoolen Starter-Set. Alles klar? Los geht's.

Durchstarten, leicht gemacht – mit deinem **Starter-Set.**

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



## 6 Tipps für die Pflege der Zahnspange.

- 1 Dran bleiben!**  
Trage deine lose Klammer regelmäßig und so wie mit deinem Kieferorthopäden besprochen.
- 2 Richtig anfassen.**  
Halte deine Klammer, wenn du sie einsetzt oder herausnimmst, immer am Kunststoff fest.
- 3 An Ort und Stelle.**  
Lege deine Klammer in deine Spangendose, wenn du sie nicht trägst. So wird sie vor Beschädigungen geschützt. Übrigens: Reinige auch deine Dose regelmäßig.
- 4 Tagein, Tagaus.**  
Reinige deine Klammer zwei Mal täglich unter lauwarmem Wasser und mit deiner Zahnbürste. Bei stärkeren Verfärbungen helfen spezielle Reinigungstabletten.
- 5 Kontrolle nicht vergessen.**  
In gewissen Abständen muss deine Zahnspange kontrolliert und nachgestellt werden. Deswegen sind regelmäßige Kontrolltermine bei deinem Kieferorthopäden wichtig.
- 6 Keine Zeit verschwenden.**  
Damit alles rundläuft, mache sofort einen Termin bei deinem Kieferorthopäden, wenn du Schmerzen beim Tragen hast, deine Klammer verloren gegangen oder beschädigt ist.

# Blitzsaubere Zähne in nur 3 Schritten!

## Step 1:

Lege deine Zahnbürste schräg an deine Zähne an und putze mit leichten, kreisenden Bewegungen. Erst innen, dann außen. Erst den Ober-, dann den Unterkiefer. Am besten klappt das, wenn du dir immer nur zwei bis drei Zähne gleichzeitig vornimmst.



## Step 2:

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

## Step 3:

Zum Schluss kommt die Zahnseide für die Reinigung der Zahnzwischenräume zum Einsatz. Lass dir dabei anfangs am besten von deinen Eltern helfen.



## Tipp für deine Eltern

Viele Zahnärzte bieten ein Vorsorgeprogramm (Individualprophylaxe) an. Das heißt, die korrekte Zahnpflege wird erklärt und es wird gezeigt, wie man richtig putzt. Für Kids, die schon sechs Jahre oder älter sind, übernehmen wir die Kosten.

## Es gibt noch offene Fragen?

Mehr Infos rund um Zahnspangenpflege und Co. findest du unter: [mobil-krankenkasse.de/kfo](https://mobil-krankenkasse.de/kfo) oder in deiner kieferorthopädischen Praxis.

Du oder deine Eltern wollen sich persönlich beraten lassen? Unsere Zahnexperten haben Antworten auf alle Fragen rund um die Zahnspange.

Erreichbar sind wir per E-Mail:  
[kfo@mobil-krankenkasse.de](mailto:kfo@mobil-krankenkasse.de)

Oder per Telefon:  
**0800 255 3002-826**

Deine Mobil Krankenkasse



Gern beraten wir dich auch persönlich.

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



Termin vereinbaren:  
[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)



Oder ruf uns unter der kostenlosen  
Service-Hotline an:

**0800 255 0800**