

# Das allercoolste Lächeln? Deins!

Die besten Pflegetipps für  
herausnehmbare Zahnspangen.

Nachhaltig gesund.

**Mobil**  
KRANKENKASSE



# Werde Profi für Zahnspangenpflege



Wir sind uns ganz sicher: Du wirst das mit deiner neuen Zahnspange prima machen. Wir geben dir Tipps zum Tragen und zeigen dir, wie du deine Zähne und deine Zahnspange richtig pflegst. Die perfekten Helfer dazu bekommst du heute mit deinem supertollen Starter-Set. Bereit? 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.



## 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.



## Sechs Tipps für die perfekte Zahnspangenpflege

- 1 Trage deine Spange regelmäßig und genau so lange wie mit deinem Kieferorthopäden besprochen.
- 2 Halte deine Klammer immer am Kunststoff fest, da die Drähte sich sonst leicht verbiegen können.
- 3 Lege deine Klammer in deine Spangendose, wenn du sie nicht trägst.
- 4 Reinige deine Spange zwei Mal täglich unter lauwarmem Wasser mit deiner Zahnbürste.
- 5 Lass deine Zahnspange regelmäßig von deinem Kieferorthopäden kontrollieren.
- 6 Besuche sofort deinen Kieferorthopäden, wenn du Schmerzen hast, deine Klammer verloren gegangen oder beschädigt ist.



# 1, 2, 3, 4 – die saubersten Zähne der Welt

## Schritt 1: K wie Kauflächen

Putze zuerst deine oberen und dann die unteren Kauflächen.



## Schritt 2: A wie Außenflächen

Starte beim hintersten Backenzahn und putze in kleinen Kreisen nach vorne. Nun wendest du die Zahnbürste und putzt auf der anderen Seite zurück.



## Schritt 3: I wie Innenflächen

Fange oben am letzten Backenzahn an und bürste jeden Zahn – vom Zahnfleisch zum Zahn. Bei den unteren Zähnen machst du danach das Gleiche.



### Kleiner Profi-Tipp

Damit du immer weißt, wie du richtig putzt: Klebe die Regeln für saubere Zähne im Badezimmer an die Wand.

## Es gibt noch offene Fragen?

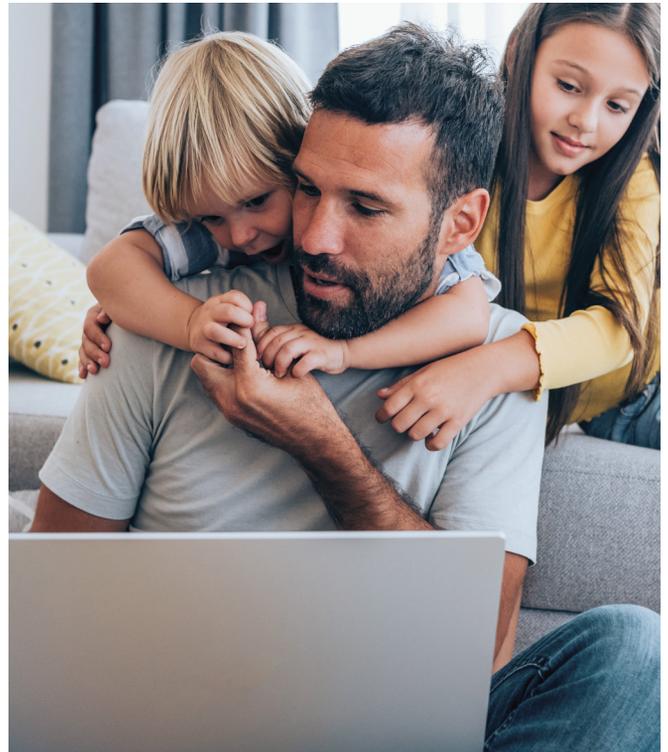
Mehr Infos rund um Zahnspangenpflege und Co. findest du unter [mobil-krankenkasse.de/kfo](https://mobil-krankenkasse.de/kfo) oder in deiner kieferorthopädischen Praxis.

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**