

SPACE MARK-D

How to get the best results and daily diary

Patientenanweisungen

Legen Sie die Bürsten für die Zwischenräume der Zähne in jeder Farbe aus, die Ihnen persönlich verschrieben wurden. (Platzieren Sie den persönlichen SPACEMARK-D Plan an einem praktischen Ort, zum Beispiel vor Ihrem Badezimmerspiegel. Ihr Plan zeigt Ihnen die Zähne und die Zwischenräume der rechten Seite des Mundes auf der rechten Seite des Planes. Die linke Seite befindet sich auf der linken Seite des Planes.

Adoptieren Sie einen systematischen Ansatz, so dass jeder Raum zwischen Ihren Zähnen mit der größtmöglich richtigen Bürste gereinigt werden kann. SPACEMARK-D empfiehlt, dass Sie mit dem Raum zwischen den vorderen Zähnen (mittlere Schneidezähne) anfangen, der als R1-L1 auf Ihrem persönlichen Rekord bezeichnet ist. Reinigen Sie diesen Raum mit der farblich richtigen Zwischenraumbürste. Gehen Sie mit der Bürste drei oder viermal Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen.

Putzen Sie danach den nächst dahinterliegenden Zahnzwischenraum auf der Seite des Mundes und dann den nächsten und so weiter, bis Sie jeden Zwischenraum in diesem Viertel (Quadrant) des Mundes gereinigt haben.

Finden Sie wieder den mittleren sauberen Zwischenraum und wiederholen Sie wie vorher von vorne nach hinten diesen Prozess auf der gegenüberliegenden Seite (Quadrant) des Mundes. (Wiederholen Sie dann den ganzen Vorgang am anderen Kiefer. (Ein Feld, das nicht gefüllt und als 'OK' bezeichnet ist, bedeutet, dass dieser Raum für alle Bürsten zu klein ist. Sie sollten nicht versuchen, sie dort zu verwenden.

Schließlich spülen Sie den Mund mit Wasser, putzen und trocknen Ihre Bürsten.

Dr Chris Turner

