



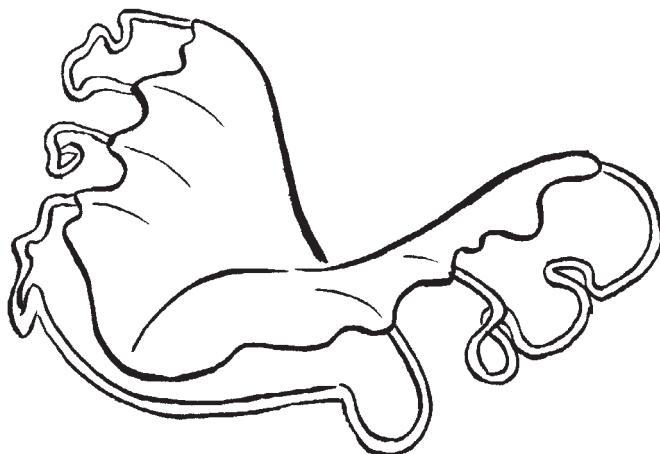
Herausnehmbare Spange

Spüle sie abends unter warmem Wasser ab.

Bürste sie mit einer Zahnbürste und etwas Zahnpasta sauber.

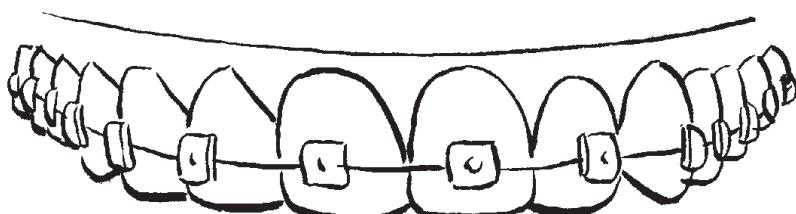
Lege die Zahnschlinge 2–3-mal wöchentlich in ein Glas mit Wasser und einer Reinigungstablette.

Achte darauf, dass deine Zähne geputzt sind, wenn du die Spange einsetzt!



Fest sitzende Spange/Brackets

1. Spüle deinen Mund gründlich aus.
2. Reinige dann den Bereich zwischen Brackets und Zahnfleisch in kreisenden Bewegungen mit einer Zahnbürste.
3. Putze nun die Fläche zwischen Brackets und Zahnspitze – auch wieder mit kleinen kreisenden Bewegungen.
4. Als Nächstes säuberst du den Bereich auf und um die Brackets. Halte die Zahnbürste etwas schräg – so kommst du besser unter die Bögen.
5. Bürste nun die Kauflächen und Innenseiten der Zähne.
6. Zum Schluss wechselst du die Zahnbürste. Mit einer Interdentalzahnbürste kommst du am besten zwischen die Brackets und Bögen.
7. Mund noch einmal ausspülen – und fertig!



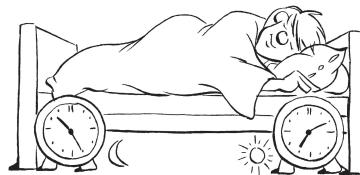
Wer dauernd unter Schlafstörungen leidet, sollte und kann etwas dagegen unternehmen. Es gibt einige Tipps:



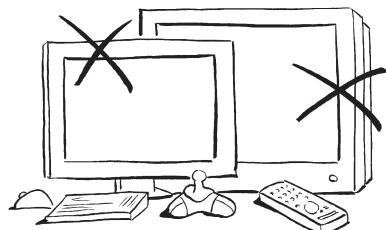
- Treibe viel Sport und bewege dich im Freien.



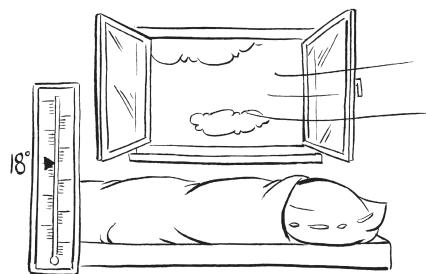
- Gehe jeden Abend ungefähr zur gleichen Zeit zu Bett, stehe morgens zur gleichen Zeit auf.



- Kurz vor dem Schlafen solltest du nicht fernsehen oder am Computer spielen.



- Lüfte dein Zimmer abends einmal kräftig durch. Die Zimmertemperatur sollte nachts bei etwa 18 Grad liegen.



- Sprich mit deinen Eltern oder Geschwistern darüber, was du tagsüber erlebt hast.



- Versuch dir ein paar schöne Bilder vorzustellen, wenn du im Bett liegst: eine bunte Blumenwiese, ein großes Fußballfeld, einen langen Sandstrand.

