

## Fragen zur SWAK-Zahnreinigung

Du findest die meisten Informationen in den SWAK-Videos. Diese Fragen und Antworten sind ergänzend und aus meinen persönlichen Erfahrungen.

### Wie reinige ich das SWAK-Köpfchen?

Du nässt das Köpfchen vor dem Gebrauch gut mit deinem Speichel an. Nach einigen Zahnumrandungen mit dem Köpfchen saugst du mit deinem Mund und etwas Speichel erneut einige Male bewusst daran. So kannst du die entfernten Placques, den Schmutz von dem Köpfchen wegsaugen. Dies wiederholst du einige Male. Am Schluss saugst du noch einmal bewusst daran und lässt das Köpfchen an der Luft trocknen. Je nach Rückständen kannst du das Köpfchen ab und zu mit Wasser abspülen.

Es ist nicht empfohlen das Köpfchen regelmässig mit Wasser zu spülen, denn so wäschst du die guten Inhaltsstoffe heraus.

### Wann genau wechsele ich das Köpfchen?

SWAK empfiehlt nach 4 – 8 Wochen ein neues Köpfchen einzudrehen. Für mich ist es ein Thema, bei dem ich auf mein Gefühl achte. Jedes Köpfchen verhält sich anders, da es eine Naturfaser ist. Ich behalte mein Köpfchen solange, wie es für mich stimmig ist. Ich schreibe jeweils das Wechseldatum auf. So kann ich meinen eigenen Rhythmus erkennen.

### Wie verwende ich das Zahnsalz?

Ich kann hier nur von meiner Erfahrung schreiben: Ich verwende das Salz jeden 2. Abend und dies sehr sparsam. Du kannst es mit dem Duschen vergleichen. Es ist nicht immer nötig eine Seife zu verwenden. Doch immer mal wieder ist sehr empfehlenswert.

Ich selber tauche das Köpfchen nach ca. 7 Zahnumrandungen neu und wenig in das Salz ein. Das alte Salz spucke ich aus und bevor ich neues Salz nehme, sauge ich wieder am Köpfchen um alle Rückstände zu entfernen. Das Salz kann, laut Florian, auch bedenkenlos geschluckt werden. Es ist wichtig, dass du das Salz in ein gut verschliessbares Gefäss abfüllst, damit die Inhaltsstoffe alle im Salz bleiben.

### Wie pflege ich die Interdentalbürsten?

Ich selber streiche die Bürsten nach jedem Gebrauch an einem Klinextuch gut ab. Auf diese Weise bleiben sie mir doch eine längere Zeit gut erhalten. Du wirst erkennen, wenn es Zeit ist für einen Wechsel der Bürsten. Die Borsten sollen immer in einem Zustand sein, bei dem sie noch reinigungstauglich sind.

### Welche Bürstengrösse wähle ich?

Ich habe mir am Anfang das Testset gekauft. Mit etwas Geduld habe ich herausgefunden, welche Bürsten zu mir passen. Wenn das Metall der Bürsten zwischen deinen Zähnen reibt, nimm die kleinere Borste. Wenn du schon die kleinste Borste hast, dann verwende nur Zahnseide. Die Zähne sollten möglichst keinen Reibungsbelastungen mit dem Metall ausgesetzt werden.