

Wissenschaft Gesundheit

■ Häusliche Prophylaxe

Zahnmedizinische Vorbeugung hat das Ziel, die Zähne und das Zahnfleisch gesund zu erhalten. Ihr Zahnarzt unterstützt Sie hierbei mit vielfältigen Maßnahmen. Für den Erfolg ist es jedoch entscheidend, daß jeder Patient zuhause regelmäßig selber Vorsorge betreibt, indem er seine Zähne reinigt und sich gesund ernährt.

Die Ursachen für die kariöse Zahnzerstörung und zugleich für Zahnfleisch-erkrankungen sind bakterielle Zahnbeläge (Plaque). Daher muß die Plaque entfernt werden. Dies bedeutet regelmäßige und sorgfältige Reinigung der Zahnoberflächen und Zahnzwischenräume. Die wichtigsten Hilfsmittel hierzu sind Zahnbürste, Zahnpasten und Zahnseide oder auch Zwischenraumbürsten.

Um alle Zahnflächen der Mundhöhle reinigen zu können, sind Kurzkopf-Zahnbürsten mittlerer Härte mit dünnen Kunststoffborsten und abgerundeten Borstenenden die geeigneten Handinstrumente. Mindestens gleichwertig ist die Reinigung mit elektrischen Zahnbürsten. Bei Kindern erfordern die engen Verhältnisse im Mund eine kleine, spezielle Kinderzahnbürste. Diese muss besonders für Kinder bis zum Schulalter einen dicken Griff haben, damit die kleinen Kinder sie gut mit der Hand führen können.

Der Reinigungseffekt beim Zähneputzen wird durch Zahnpaste wesentlich unterstützt. Die verwendete Zahnpaste sollte grundsätzlich Fluorid enthalten. Für Kinder sind spezielle Kinderzahnpasten zu empfehlen. Spezialzahnpasten für Erwachsene sind nur in besonderen Fällen sinnvoll. Fragen sie hierzu ihren Zahnarzt.



Dr. K.L. Ackermann

Abb. 1: Zahn- und Glattflächenreinigung mit Handzahnbürste

Eine gute Zahnbürste (Abb. 1) und eine fluoridhaltige Zahnpaste können jedoch nur wenig bewirken, wenn sie nicht richtig und regelmäßig angewendet werden. Das wichtigste für ihre Zahngesundheit ist das, was sie mit den Hilfsmitteln anfangen. Abhängig vom Alter, der Zahn- und Zahnfleischsituation sind jedoch unterschiedliche Bürstetechniken für eine gründliche und trotzdem schonende Zahnreinigung erforderlich. Allgemein gilt aber, dass horizontales Hin- und Herschrubben zur Gebißreinigung

ungeeignet ist und dass auf keinen Fall mit viel Kraftaufwand geputzt werden darf. Mit Kraft geht die Zahnreinigung auch nicht schneller voran, aber es kann zu Verletzungen und Abnutzungen an Zähnen und Zahnfleisch kommen (Zahnfleischrückgang und/oder schmerzempfindliche Zähne).

Welche Technik für Sie die geeignete ist, können Ihnen Ihr Zahnarzt und sein Team anhand der bei Ihnen festgestellten Besonderheiten und Probleme empfehlen und zeigen. Auf jeden Fall sollte die Zahnreinigung mindestens zweimal am Tag erfolgen, und zwar nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen. Es ist wichtig, dass abends nach dem letzten Zähneputzen nichts mehr verzehrt wird, weil sonst Nahrungsreste die ganze Nacht auf den Zähnen bleiben würden.

Mit der Zahnbürste lassen sich jedoch nicht alle Zahnflächen von bakteriellem Zahnbelag befreien. Eine Reinigung der Zahnzwischenräume ist ebenfalls erforderlich. Zahnbeläge und Essensreste lassen sich aus engen Zwischenräumen mit Zahnseide entfernen. Dies sollte einmal täglich erfolgen. Spezialzahnseiden stehen für die Reinigung unter Brücken und an Implantaten zur Verfügung.



Dr. K.L. Ackermann

Abb. 2: Interdentalraumreinigung mit Interdentalbürste

Für größere, mittlerweile auch für sehr schmale, Zahnzwischenräume (Abb. 2) ist der Einsatz von Zahnzwischenraumbürsten zweckmäßig. Diese Spezialbürsten werden in unterschiedlichen Größen angeboten. Medizinische Zahnhölzer können zwar Essensreste beseitigen, nicht jedoch die Plaque. Sie sollten daher nur in Ausnahmefällen benutzt werden.

Wissenschaft Gesundheit



Abb. 3: Interdentalraum reinigen mit Zahnseide

Welche Zahnseide (Abb. 3) oder welche Zahnzwischenraumbürste für Sie geeignet, und wie sie anzuwenden ist, erfahren Sie ebenfalls bei Ihrem Zahnarzt. Auch wenn Sie es vielleicht lästig finden, zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch kommen Sie um die häusliche Zahnreinigung nicht herum. Antibakterielle Spüllösungen können eine gewisse Restplaque abtöten, sie können aber auf keinen Fall die gründlich mechanische Zahnreinigung ersetzen. Ebenso regt Kaugummikauen zwar die Speichelproduktion an und ist – nach dem Essen – eine positive Maßnahme, aber auch damit kann das Zähneputzen nicht ersetzt werden.

Bedenken Sie:

Mit richtiger regelmäßiger Mundhygiene können Sie den beiden häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, Zahnfleischerkrankungen und Karies, vorbeugen. Sie haben es mit den häuslichen Prophylaxemaßnahmen im wahrsten Sinne des Wortes selber „in der Hand“, eine saubere Mundhöhle und ein attraktives Lächeln vorweisen zu können

Autoren: Prof. Dr. U. Schiffner und
Prof. Dr. H.-J. Gölzow, Hamburg