

Liebe Patientin, lieber Patient!

Nachfolgend haben wir für Sie Informationen, Hinweise und Tips zum Thema Mundhygiene und Vorbeugung zusammengestellt, die Ihnen hoffentlich hilfreich sein werden.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir hier aus berufsrechtlichen Gründen keine Produkte mit Namen nennen und empfehlen können. Wir beraten Sie aber gerne direkt bei uns in der Praxis.

Zahnpasta

Die verwendete Zahnpasta sollte Fluorid-Verbindungen enthalten. Diese Fluoride schützen die Zahnschmelze sehr gut gegen Säureangriff und damit nachhaltig vor Karies. Grundsätzlich gilt: Die Zahnpasta muss Ihnen schmecken und sie sollte regelmäßig angewandt werden.

Für *Kinder* bis zum sechsten Lebensjahr gibt es spezielle Kinder-Zahnpasten. Diese enthalten Fluorid in der gesetzlich vorgeschriebenen Minimal-Dosierung.

Für besonders *empfindliche Zähne* bzw. freiliegende Zahnhälse und Schmelzdefekte gibt es spezielle Zahnpasten, die die Empfindlichkeit reduzieren.

Sollten Sie *naturheilkundlich* orientiert sein oder sich gar in homöopathischer Behandlung befinden, so wird vom Gebrauch mentholhaltiger Zahnpasten abgeraten. Hier gibt es spezielle Homöopathie-Zahnpasten ohne Menthol und Campher.

Bitte verwenden Sie *keine speziellen Raucher- oder aufhellende Zahnpasten*: Diese enthalten i.d.R. starke Abrasiv-, Schleif- und Polierstoffe, mit welchen Sie bei wiederholtem Gebrauch über längere Zeit leider die gesunde Zahnschmelze abtragen, also regelrecht abschmirgeln.

Fluorid-Gelee

Zur der Remineralisation der Zahnoberflächen dienen spezielle Fluorid-Gelees. Sie sind nur in der Apotheke erhältlich und sollten zusätzlich zum normalen Zähneputzen regelmäßig einmal pro Woche angewendet werden.

Die Anwendung erfolgt am besten abends, an einem festgelegten Wochentag (z.B. Donnerstag = Fluoridtag). Aus Sicherheitsgründen müssen diese Gelees bitte für Kinder unter sechs Jahren unzugänglich aufbewahrt werden.

Hand-Zahnbürsten

Grundsätzlich gilt: *Die beste Zahnbürste hilft nichts, wenn sie nicht regelmäßig benutzt wird.* Eine kleine Handzahnbürste (z.B. für Jugendliche) putzt deutlich besser, als eine mit großem Bürstenkopf. Sie erreichen damit auch weit abgelegene Bereiche wie z.B. die Zahnaußenseiten im oberen äußeren Wangenbereich oder Innenseiten im hinteren Zungenbereich.

Als Stärke empfehlen wir i.d.R. "mittel", da hiermit zum einen genügend Putzkräfte ausgeübt werden können, um die ungeliebten Beläge wegzuputzen, zum anderen aber Ihr Zahnfleisch nicht übermäßig strapaziert oder gar verletzt wird.

Vorsicht auch bei *Naturhaar-Zahnbürsten*: Die einzelnen Haare sind innen hohl und bieten damit ideale Schlupfwinkel für Bakterien. Außerdem sind die Borstenbüschel angeschnitten und laufen damit an den Enden messerscharf aus. Mikro-Verletzungen des Zahnfleisches sind die unangenehme Folge. Wir raten deshalb grundsätzlich vom Gebrauch ab.

Elektrische Zahnbürsten

Viele zahnmedizinische Studien haben bewiesen, dass elektrische "Belag-Entferner" bei korrekter Anwendung deutlich mehr Beläge und Essenreste entfernen als die Handzahnbürste. *Wir empfehlen deshalb grundsätzlich solche Geräte zum Gebrauch.*

In vielen Studien haben sich Modelle mit kleinen runden, hin- und herdrehenden Bürstköpfen als besonders effizient erwiesen. In Kombination mit einer integrierten Timer-Funktion haben die höherwertigen Modelle auch eine visuelle „Andruck-Kontrolle“ (rotes LED-Licht, wenn Sie zu feste aufdrücken). Damit können Sie sicher sein, dass Sie nicht zu stark beim Putzen aufdrücken. Bitte bedenken Sie allerdings die Folgekosten, da die Bürstaufsätze in der Regel max. sechs Wochen halten und danach ausgetauscht werden müssen.

Schall- oder Ultraschall-Zahnbürsten sind nur in sehr sehr seltenen Fällen angeraten. Wir beraten Sie gerne diesbezüglich.

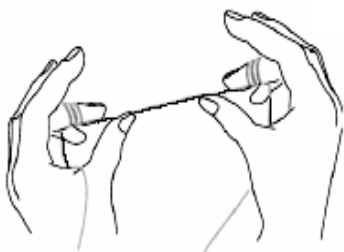
Reinigung der Zahnzwischenräume

Im gesunden menschlichen Gebiss stehen die Zähne sehr fest nebeneinander und haben einen starken Kontakt im Zahnzwischenraum. Gleichzeitig stellen die Zahnzwischenräume Nischen dar, die mit der Zahnbürste nur schwer zu reinigen sind. Aber gerade hier entstehen oftmals Karies und Zahnfleischentzündungen.

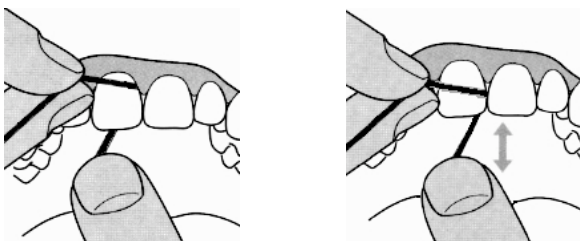
Zahnseide

Zur *perfekten Reinigung von Zahnzwischenräumen und Problemzonen* empfehlen wir deshalb die tägliche Anwendung von Zahnseide. Und zwar bitte vor dem Zähnebürsten: Damit können die Beläge und Essenreste von der Zahnseide gelockert, zur Seite transportiert und anschließend mit der Zahnbürste weggeputzt werden.

Zunächst einige Hinweise zur Beachtung, um Schäden an Ihrem Zahnfleisch zu vermeiden: Bitte die Zahnseide immer unter Sichtkontrolle, d.h. vor einem Spiegel, anwenden. Etwa 50 cm Zahnseide sind gut, weniger lässt sich schlecht handhaben. Die Zahnseide straff um beide Zeige- oder Mittelfinger wickeln und 10 cm über Ihre Daumen spannen, so dass Sie mit den 3-5 cm gut kontrolliert in Ihrem Mund arbeiten können.



Den gespannten Faden vorsichtig mit einer leicht sägenden Hin- und Herbewegung über den Kontaktpunkt in den Zahnzwischenraum einführen und um den Zahn legen.



Achtung: Um Ihr Zahnfleisch vor Verletzungen durch die Zahnseide zu schützen, sollten Sie sie bitte *nie mit Gewalt* über den Kontaktpunkt reißen. Die Zahnseide an beiden Zahnhälsen auf- und abführen und die Beläge damit lockern.

Erst wenn mit der Zahnseide alle Essenreste und Beläge gelockert sind, die Zähne mit der Zahnbürste putzen. Für die hinteren, schwerer zugänglichen Gebiete gibt es auch gabelförmige Zahnseide-Halterungen, die die Handhabung teilweise erleichtern können.

Spezial-Zahnseide

Wenn mehrere Kronen miteinander verbunden sind oder die Zahnzwischenräume durch Brückenglieder kaum zugänglich sind, kann eine spezielle Zahnseide weiterhelfen. Sie ist an einem Ende fest und damit gut von seitwärts in den Problembereich einführbar. Mit dem angewebten Schwamm-Bereich können die Flächen perfekt gesäubert und die Seide seitlich wieder herausgezogen werden.

Interdental-Bürstchen

Zur Reinigung von erweiterten Zahnzwischenräumen oder bei prothetischen Problemzonen eignen sich diese kleinen Flaschenhals-Bürstchen besonders gut. Sie sollten aber zunächst gemeinsam mit uns in der Praxis ausprobiert (zur Festlegung der Bürstengröße) werden, damit wir für Ihre Situation die beste Lösung finden können. Diese Interdental-Bürstchen bitte *ohne Zahnpasta* verwenden, da sonst die Zahnwurzeln stark angegriffen werden können.

Mundspül-Lösungen

Sie dienen der Unterstützung der Zahnreinigung, können diese mechanische Zahnreinigung jedoch nicht ersetzen! Da die Lösungen meist antibakteriell sind, können sie bei Langzeit-Anwendung zu resistenten Bakterien in Ihrem Mund führen und somit Probleme provozieren. *Medizinisch notwendig sind sie nicht.*

Überempfindliche Zähne

Bei überempfindlichen Zähnen und freiliegenden Zahnhälsen können Sie durch die regelmäßige Anwendung spezieller Zahnpasten und Gels die Empfindlichkeiten deutlich reduzieren. *Es gibt eine verschreibungspflichtige Zahnpasta, die bei ordnungsgemäßer Anwendung die Empfindlichkeiten schnell und nachhaltig reduzieren kann. Wir schreiben Ihnen dafür gerne ein Privat-Rezept.*

Zu guter letzt das Thema Munddusche

Diese „Bakterien-Injektions-Apparate“ sind leider noch immer weit verbreitet. Viele aktuellere Studien belegen, dass durch die Anwendung einer Munddusche Zahnbett-Erkrankungen (also Parodontitis) regelrecht provoziert werden können. So besteht die Gefahr, dass die Bakterien, die eigentlich entfernt werden sollen, bei nicht korrekter Anwendung mit dem starken Wasserstrahl gezielt in den Zahnfleisch-Saum oder evtl. schon vorhandene Zahnfleisch-Taschen "geschossen" werden. Dadurch können die vorgenannten Parodontal-Probleme entstehen.

Auf der anderen Seite ist selbst der stärkste Wasserstrahl nicht in der Lage, die Beläge vollständig von der Zahnoberfläche zu lösen, es werden allenfalls Essenreste herausgespült. *Fazit: nach unserem Ermessen ist der Gebrauch der Munddusche überflüssig und bei unsachgemäßer Handhabung eher schädlich.*

Sollten Sie Fragen oder gar Probleme bei der Anwendung der aufgeführten Hilfsmittel und Techniken haben, fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gerne.

Ihre Mundgesundheit ist auch unser Ziel!