



Prophylaxe und Pflege der Zähne



Richtiges Zähneputzen beginnt im Säuglingsalter und endet mit dem letzten Zahn.

Die einfachste Technik ist die **modifizierte Bass-Technik**:

Diese Technik benannt nach dem Zahnarzt Dr. Bass basiert auf kleinen, fast auf der Stelle rüttelnden Bewegungen und ist eine der bekanntesten Zahnreinigungsmethoden.

Die Gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen ist ein großer Vorteil dieser Technik.

Sie wird sowohl bei gesundem als auch bei einem krankhaft veränderten Parodontium (Zahnhalteapparat oder Zahnbett)

empfohlen. Hier ist eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) oder eine Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates (Parodontitis) gemeint. Personen, die unter freiliegenden Zahnhälsen, also einem Zahnfleischrückgang (so genannten Rezessionen) leiden, sollten die Bass-Technik nicht anwenden. Allerdings gibt es dazu unterschiedliche Auffassungen, weil bei dieser Technik gerade die problematischen Stellen gut gereinigt werden können.

Richtiges Zähneputzen

■ Oberkiefer:

Mit kleinen kreisförmigen oder rüttelartigen Bewegungen putzen Sie den ganzen Oberkiefer an der Außenseite.

Dann setzen Sie die Bürste an der Innenseite an und putzen mit kleinen kreisförmigen Bewegungen.

Als Letztes bürsten Sie noch die Kauflächen im Oberkiefer.

■ Unterkiefer:

Im Unterkiefer setzen Sie die Bürste an der Außenseite an und bürsten mit kleinen kreisförmigen Bewegungen.

Nun putzen Sie an der Innenseite zurück.

Zum Schluss bürsten Sie noch die Kauflächen im Unterkiefer.



Die Wahl der richtigen Zahnbürste

Eines vorweg: **Sie sollten niemals eine harte Zahnbürste kaufen und verwenden.** Mit einer harten Zahnbürste können Sie Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne schädigen. Ob Sie eine „mittelharte“ oder weiche Zahnbürste nehmen sollen, hängt vom Einzelfall ab. Die ideale Zahnbürste hat

- einen kurzen Bürstenkopf, damit Sie alle Stellen im Mund leicht erreichen - auch die Hinterseite der Backenzähne
- mittelweiche abgerundete Borsten, damit Ihr Zahnfleisch nicht verletzt wird
- einen Griff, der gut in Ihrer Hand liegt

Bei sensiblen Zähnen, die auf warm, kalt, süß oder sauer reagie-

ren, ist es von Vorteil, wenn Sie eine Zahnbürste mit weichen Borsten wählen. Grundsätzlich gilt: Sowohl elektrisch als auch mit reiner Muskelkraft lassen sich Zähne gründlich reinigen. Doch viele Zahnärzte empfehlen ihren Patienten die elektrische Variante – weil sie das Putzen erleichtert:

- Sie reinigt die gleiche Zahnoberfläche in kürzerer Zeit als Handzahnbürsten. Der Kopf einer elektrischen Zahnbürste bewegt sich 1.000 Mal in der Minute hin und her.
- Sie verringert Putzfehler: Ihre Bewegung ist immer dieselbe und ideal für die schonende Reinigung.
- Ihre Anwendung ist einfacher, denn sie wird nur von Zahn zu Zahn bewegt. Die Putzbewegung an sich erledigt die Zahnbürste allein.



Fluoridgehalt in Zahnpasta

- Erwachsene: 1450 ppm
- Kinder unter 6 Jahren: 500 ppm
- Der Fluoridgehalt findet sich direkt auf der Zahnpastatube

Häusliche Zahnpflege

Fluoride sind ein wichtiger Bestandteil für die häusliche Zahnpflege. Es handelt sich dabei um Spurenelemente, die auch mit der Nahrung in die Mundhöhle gelangen, den Zahnschmelz härten und widerstandsfähig gegen Bakterien machen.

Durch Fluoride wird das Weiterfortschreiten von Schmelzdefekten verhindert und die Reparaturmechanismen angekurbelt. Des Weiteren wird durch Fluoride die Aufnahme von Zucker durch die Plaquebakterien gehemmt und die Säureproduktion der Bakterien verhindert.

Deshalb ist die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta besonders wichtig.

Erwachsene sollten eine Zahncreme mit einem Fluoridgehalt von 1450 ppm verwenden, Kinder unter 6 Lebensjahren dürfen nicht so viel Fluorid zu sich nehmen. Hier ist eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 500 ppm angeraten. Der Fluoridgehalt ist direkt auf der Zahnpastatube angegeben.



Die allgemeine Zahnpflege und das Putzen der Zähne ist die beste Methode zur Vorbeugung von Zahnkrankheiten. Zahnbürsten erreichen dabei nur ca. 70% der Zahnoberfläche. Durch herkömmliche Zahnbürsten können die Zahnzwischenräume nicht erreicht werden. Dort können sich dann leicht immer mehr Bakterien ansammeln.

Ohne regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume entstehen Plaque und Zahnbeläge. Das hat wiederum unangenehme Zahnfleischentzündungen bis hin zu Parodontitis und Karies zur Folge.

■ Schutz vor Parodontitis und Zahnverlust

Zahnfleischentzündungen sind sehr weit verbreitet und führen ohne Behandlung meist zur weitergehenden Parodontitis, der Entzündung des Zahnhalteapparates. Parodontitis ist die Hauptursache für Zahnverlust und nur die gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume kann nachhaltig davor schützen.

■ Schutz vor Parodontitis und Zahnverlust

Im Alter von etwa 15 - 45 Jahren bildet sich Karies überwiegend in den Zahnzwischenräumen. Darum ist Zahnseide in diesem Alter besonders effektiv zur Prophylaxe von Karies. Neben der Zahnpflege ist es sinnvoll, alle 6 Monate eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen zu lassen

Die richtige Reinigung der Zahnzwischenräume

- Reißen Sie sich eine ca. 1m lange Zahnseidenschnur ab. Wichtig: Je kürzer die Schnur ausfällt, umso schwieriger und unhandlicher ist die Handhabung!
- Wickeln Sie sich nun die Zahnseide mit beiden Händen um die Finger, damit die Zahnseide einen stabilen Halt hat und Ihnen bei der Anwendung nicht von den Fingern rutscht. Ungefähr 1cm sollte die Zahnseide zwischen Ihren Händen von Daumen oder Zeigefingern stramm gehalten und sägeartig durch den Zahnzwischenraum geführt werden!
- Bitte beachten Sie: Gehen Sie langsam vor damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird!





Wer mit Zahnseide nicht so gut zurechtkommt, kann auf die Interdentalbürstchen umsteigen.

Die Anwendung einer Interdentalbürste zusätzlich zum Zähneputzen ermöglicht eine schonende Reinigung der Zwischenräume.

Interdentalbürstchen eignen sich für enge bis weite Zwischenräume und haben einen benutzerfreundlichen Griff für die einfache Anwendung.

Fällt die Bürste zu schmal aus, dann entfernen die Borsten den Belag nicht gründlich genug.

Ist sie hingegen zu dick, dann sorgt das bei zu kleinen Zahnzwischenräumen für Probleme.

Die meisten Dentalbürsten sind zwischen 0,4mm und 1,5mm stark. Diese Angaben beziehen sich auf den Metalldraht in der Mitte, die Plastikborsten stehen meistens noch einige mm weiter ab.

Die richtige Interdentalbürste sollte problemlos in den Zwischenraum gleiten. Ist dafür einiges an Kraft notwendig, dann sollten Sie eine dünnere Variante ausprobieren.

Ein weiteres Alarmsignal stellt Zahnfleischbluten dar – meist aufgrund einer zu dicken Bürste. Falls die Blutungen über längere Zeit bestehen, sollte man auf jeden Fall den eigenen Zahnarzt aufsuchen (dieser erklärt Ihnen auch gerne persönlich die richtige Anwendung).

Interdentalbürstchen

Die unterschiedlichen Größen

ISO Class	ISO 0	ISO 1	ISO 2	ISO 3	ISO 4	ISO 5	ISO 6		
Draht-Durchmesser in mm	0.4	0.46	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	0.84
Interdentalraum-Durchmesser	0.6	0.8	0.9	1.1	1.2	1.3	1.4	1.6	2.0

← Schmale Zahnzwischenräume → Breite Zahnzwischenräume →



Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass das Karies- und Parodontitisrisiko durch eine regelmäßige Individualprophylaxe erheblich gesenkt wird. Den besten Rhythmus für die regelmäßigen Behandlungen legt ihr Zahnarzt fest.

Eine professionelle Zahnreinigung wird nicht oder nur zum Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie wird nach der privaten Gebührenverordnung für Zahnärzte (GOZ) berechnet.

Lassen Sie sich gerne individuell beraten, welche Kosten auf Sie zukommen.



Um die eigenen Zähne lange gesund und schön zu erhalten, reicht die Zahnpflege zu Hause oft nicht aus. Denn Karies und Parodontitis treten besonders leicht dort auf, wo die Zahnbürste nicht hinkommt.

Der Konsum von zuckerhaltigen Speisen und Getränken fördert die Entstehung von Karies - die Selbstreinigungskräfte des Körpers sind nicht stark genug, um die für die Zähne gefährlichen Säuren unschädlich zu machen.

Fast 50% der Bevölkerung unterschätzen erste Anzeichen einer Zahnbetterkrankung (Parodontitis). Sinnvoll ist darum eine ergänzende Vorsorge - **die professionelle Zahnreinigung**.

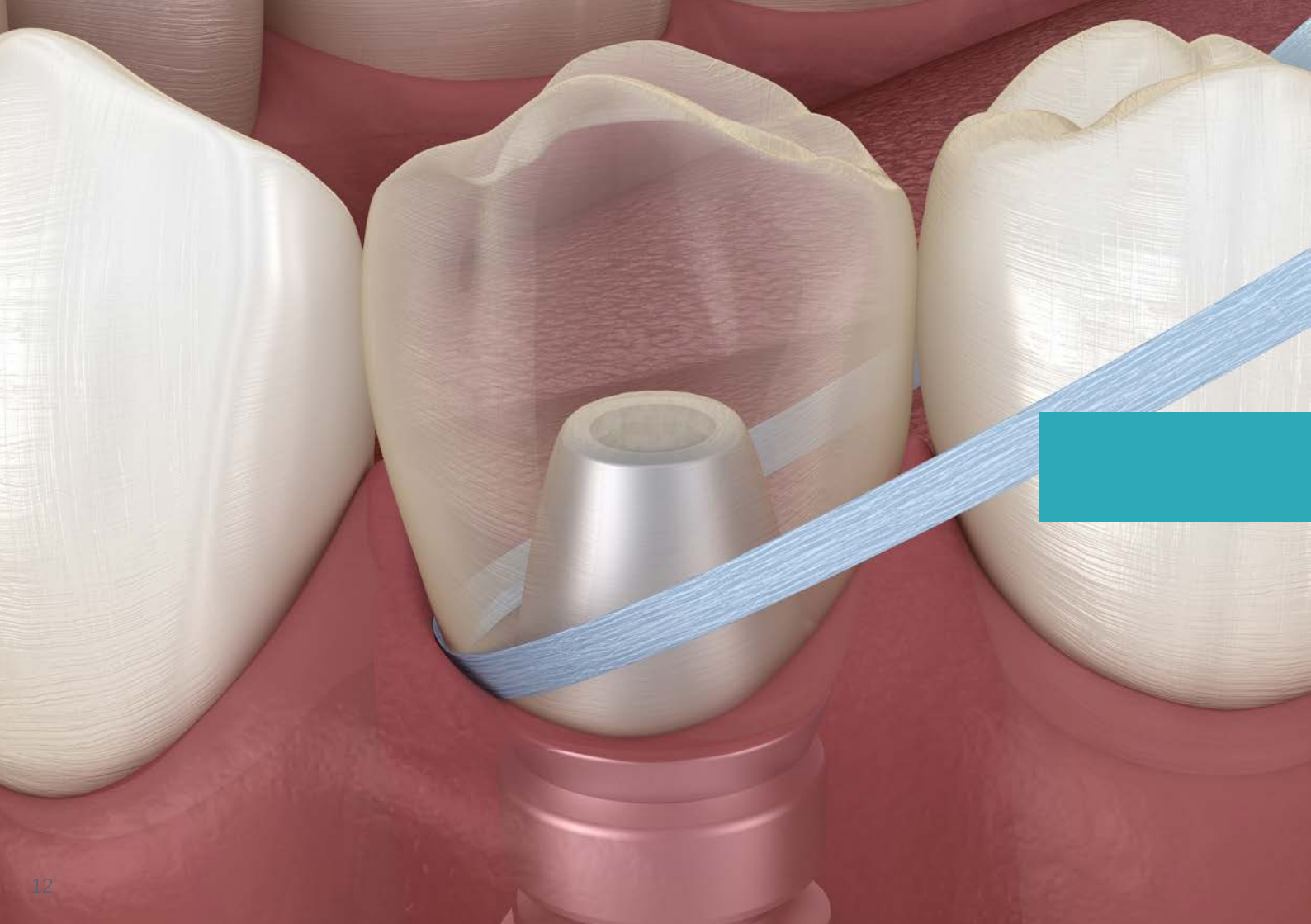
Das Ziel einer professionellen Zahnreinigung ist, der Entstehung von Karies und Parodontitis gezielt vorzubeugen. Durch wissenschaftliche Studien ist zudem bewiesen, dass Mundhöhlenkrankheiten an anderen Organen hervorrufen können. Es besteht beispielsweise die Erhöhung des Risikos für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und für untergewichtige Frühgeburten durch eine nicht behandelte Parodontitis.

Individualprophylaxe für Erwachsene

Die professionelle Zahnreinigung dauert ca. eine Stunde und sollte ein- bis zweimal pro Jahr durchgeführt werden. Diese Behandlung geht weit über die Zahnsteinentfernung im Rahmen der halbjährlichen Kontrolluntersuchung hinaus.

Mit Spezialinstrumenten werden krankmachende Keime ober- und unterhalb des Zahnfleisches entfernt. Hierzu gehören folgende Schritte:

- Entfernen harter und weicher Beläge (Zahnstein und Plaque)
- Intensive Reinigung der Zahnoberflächen und besonders der Zahnzwischenräume
- Entfernen von hartnäckigen Verfärbungen durch Tee, Kaffee, Rotwein oder Nikotin
- Politur aller Zahnoberflächen, damit sich neue Bakterien nicht so schnell anheften können
- Fluoridierung der Zähne, um die Zähne widerstansfähiger gegen Karies zu machen



■ Weiche Zahnbürsten

Am besten putzt man das Implantat 2x täglich mit einer weichen Zahnbürste. Es gibt auch weiche Bürstenköpfe für elektrische Zahnbürsten.

■ Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten

Mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten kann man die Beläge in den Zwischenräumen der Zähne gut entfernen. Für die Zahnzwischenräume an Implantaten gibt es besonders flauschige und dicke Zahnseide.



Pflege von Implantaten

■ Implantat-Reinigung in der Zahnarztpraxis

Zusätzlich zur Zahnpflege zu Hause sollte man mindestens 2x im Jahr zum Zahnarzt gehen:

- Zu Kontrolluntersuchungen
- Zur professionellen Zahnreinigung (PZR)

Bei den Terminen kontrolliert der Zahnarzt, ob das Implantat noch fest im Kieferknochen sitzt. Er kann auch erste Zeichen für eine Entzündung (Periimplantatitis) erkennen. Entdeckt er eine Entzündung, kann er sie sofort behandeln. Außerdem zeigt der Zahnarzt dem Patienten, wie er das Implantat zu Hause richtig putzt und wie er die Hilfsmittel richtig verwendet.



Für die Zahngesundheit ist eine ausgewogene Ernährung äußerst wichtig. In vielen Nahrungsmitteln finden sich versteckte Zucker, die als solche nicht wahrgenommen werden.

Beispiele hierfür sind Obstsaft, Tomatenketchup und Müsli.

Alle Zucker werden von Bakterien besonders gerne aufgenommen und wirken kariogen. Daher sollte die Nahrungsmittelaufnahme vitaminreich, angereichert mit Spurenelementen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sein. Dadurch kann so auch gegen andere Allgemeinerkrankungen vorbeugt werden.

Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass Sie vor allem nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln, wie z.B. Zitrusfrüchten, 30 Minuten lang keine Zähne putzen.

Dies könnte zu einer Schädigung des Zahnschmelzes führen.

Zahngesunde Ernährung

Zuckergehalt (pro 100g)

- Nuss-Nougat-Creme: ca. 54g
- Schokolade: ca. 48g
- Gummibärchen: ca. 23g
- Ketchup: ca. 22g
- Apfelsaft: ca. 12g
- Croissant: ca. 11g





Bahnhofstr. 3a
97840 Hafenlohr

Tel.: 09391 - 913340
www.curvadent.de