

Maßnahmen vor, nach und während der Parodontosebehandlung:

Mundhygiene:

Nehmen Sie sich möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen **3-5 Minuten Zeit zur Mundhygiene**, wobei Sie zugleich mit der üblichen Zahnreinigung eine kräftige **Zahnfleischmassage** durchführen. Benutzen Sie die von Ihrem Zahnarzt **empfohlene Bürste** und bürsten Sie, wenn in Ihrem Fall nicht eine spezielle Massagetechnik erforderlich ist, – in senkrechter Richtung mit einer Drehbewegung vom Zahnfleisch zu den Zähnen, d. h. von „rot“ nach „weiß“. Dabei müssen systematisch alle Zähne und Zahnfleischpartien, Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen, oben und unten, erfasst werden. Kontrollieren Sie in einem Spiegel, ob irgendwo Beläge zurückgeblieben sind. Für die Säuberung der **Zahnzwischenräume** sollten Sie – neben der Zahnbürste – **ungewachste Zahnseide** oder **Zwischenraumbürstchen**; angepasst an Ihre Zahnzwischenraumgröße oder sog. Stimulatoren verwenden. Zusätzlich kann 1-2 x täglich eine **Mundspüllösung** (z.B. Listerine) verwendet werden.



Listerine (erhältlich im Drogeriemarkt) z. B. Rossmann

TePe Zwischenraumbürstchen (erhältlich in der Apotheke oder im Internet z.B. unter www.apo-discounter.de oder www.Apotheke.de)

Pflege von Zahnersatz:

Zahnersatz und Parodontoseschienen erfordern besonders gründliche Pflege. Herausnehmbarer Zahnersatz und abnehmbare Schienen sollten nach jeder Mahlzeit entfernt und gereinigt werden. Bei jedem Essen bildet sich ein Film von feinsten Speiseteilchen und Belag (Plaque) zwischen Zähnen und Zahnersatz, dieser ist eine willkommene Brutstätte für Bakterien. Zahnfleischentzündungen und Karies sind Folgen. Brücken bzw. festsitzende Schienen werden wie die eigenen Zähne sorgfältig gereinigt.

Essen:

„Schonen“ Sie Ihre Zähne nicht etwa durch besonders weiche Kost! Vielmehr sollten Sie gut und kräftig kauen (Vollkornbrot, Salate u. ä.) So wird das Zahnfleisch gestrafft und die Ablagerungen von Belägen verhindert.

Falsche Belastung:

Knirschen Sie oder pressen manchmal verkrampft die Zähne aufeinander? Versuchen Sie, die Kaumuskeln in der Ruhe bewusst zu entspannen. Wenn das nicht gelingt, kann Ihr Zahnarzt mit technischen Hilfsmitteln, wie z. B. einer Knirscherschiene helfen.

Temperaturempfindlichkeit:

Einzelne Zähne können vorübergehend gegen Temperaturreize empfindlich sein. Diese Erscheinung ist eine natürliche Folge der Zahnfleischstraffung. Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, wenn die Empfindlichkeit nicht von selbst abklingt.

Kontrollen:

Zur Kontrolle des Behandlungserfolges sollten Sie Ihren Zahnarzt in Zukunft **zwei- bis dreimal im Jahr** aufsuchen, um neuerlichen Zahnfleischentzündungen rechtzeitig vorzubeugen.

Prophylaxe (=Vorbeugung; große Zahnreinigung):

Um den Erfolg der Parodontosebehandlung langfristig zu erhalten, sollten Sie 1-2 mal im Jahr am Prophylaxekonzept teilnehmen.

Wichtiger Hinweis:

Die Behandlung der Parodontose / Parodontitis führt nur dann zum dauerhaften Erfolg, wenn Sie auch mit Ihrer gewissenhaften Mundhygiene die zahnärztlichen Maßnahmen wirkungsvoll unterstützen.