

Liebe Patientinnen und Patienten,

wir möchten Ihnen einige Hinweise, Tipps und Tricks zur häuslichen Zahnpflege geben, um Karies, Gingivitis, Parodontitis und Zahnfleischwund vorzubeugen.

Mundhygieneanleitung Handzahnbürste:

- 1) Bitte benutzen Sie eine **sensitive Zahnbürste** (Eine Zahnbürste mit **weichen** Borsten). Somit ist die Gefahr geringer, dass Sie sich Zahnhälse freibürsten. Es kommt nicht darauf an, wie hart die Borsten sind. Harte Borsten heißt nicht gleich besserer Putzeffekt. Auf die richtige Putztechnik kommt es an. Waschen Sie nach dem Zähneputzen die Zahnbürste gut ab und lassen Sie diese gut trocknen, so sterben die Bakterienherde ab. Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle vier bis sechs Wochen!
- 2) Bitte benutzen Sie eine **Zahnpaste mit 1500 ppm** Fluoridgehalt. Fluorid macht den Zahnschmelz härter und widerstandsfähiger ggü. Säuren. (Kleinkinder ab dem ersten Zahn – **500 ppm Fluoridgehalt**, ab dem Schuleintritt mit 6 Jahren – **1500 ppm**)
- 3) Bitte putzen Sie immer mit dem Borstenkopf von „**Rot (=Zahnfleisch) nach Weiß (=Zahn)**“ - (**45° Winkel**). Putzen Sie Zahn für Zahn nach der **KAI-Putztechnik**: Erst Kauflächen, dann Außenflächen und zuletzt Innenflächen. Gewöhnen Sie sich zumindest ein Schema an, sodass keine Fläche vergessen wird! Auf der Kaufläche können sie nichts beschädigen, dort dürfen sie schrubbend putzen. Dort sind oft tiefe Fissuren (Grübchen) die gut gereinigt werden sollten.

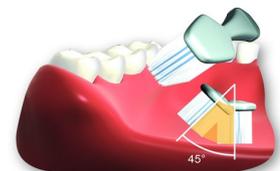


Abbildung 1:
Putztechnik: Rot
nach Weiß

- 4) Durch horizontales Schrubben entstehen häufig freiliegende Zahnhälse bzw. keilförmige Deffekte, die bei manchen Patienten zu lokalen Schmerzgebieten werden. Diese fangen an, bei kalter Luft zu ziehen. Dem ist stark vorzubeugen mit der richtigen Putztechnik. Ist so ein Deffekt entstanden, haben wir die Möglichkeit, den Zahnhals mit einem Fluoridlack einzupinseln, der die Kanälchen, die zum Nerv führen, etwas „versiegelt“. Unterhalten Sie sich mit dem Zahnarzt über die richtige Therapie. Indem die Beläge vorsichtig am Zahnfleischsaum (Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch) entfernt werden, beugen wir auch der Gingivitis (=Zahnfleischartzündung) vor.



Abbildung 2: Freiliegende
Zahnhälse

Es ist absolut unerlässlich, die Beläge / Plaque von den Zahnflächen zu entfernen, denn an diesen können sich Bakterien einhängen, so auch der Streptococcus mutans, der unter anderem Karies hervorrufen kann. So können auch die Beläge Mineralien aus dem Zahn lösen und diesen entmineralisieren.

- 5) Denken Sie bitte an Ihre **Zahnzwischenraumpflege** (mind. jeden zweiten Tag) mittels ungewachster Zahnseide (z. B. Oral B) und Zwischenraumbürstchen (z.B. Tepe Interdentalbürstchen). Innerhalb von 24 Std. baut sich die Plaque-/Bakterienmauer zwischen den Zähnen auf. Deswegen sollte diese mind. jeden zweiten Tag beseitigt werden.

Sollte es während der Zwischenraumreinigung zur Blutung kommen, bitte lassen Sie sich nicht abschrecken lassen. Dies kommt eben von den Belägen, die sich im Zwischenraum befinden. Wenn diese regelmäßig entfernt werden, beruhigt sich das Zahnfleisch schnell wieder.

Der Zahnarzt kann rein anhand der Inspektion der Zähne die Zwischenräume leider nicht immer vollkommen genau einschätzen. Um diese exakt zu beurteilen, können Röntgenaufnahmen notwendig sein. Da man nur ca. alle zwei bis drei Jahre und bei Kariesverdacht Röntgenbilder macht und da Zahnzwischenräume der häufigste Entstehungsort von Karies sind, ist es wichtig sehr viel Wert auf die gründliche Zwischenraumpflege zu legen.

- 6) Zusätzlich kann eine **Zungenreinigungsbürste** verwendet werden! Diese ist vor allem bei starkem Mundgeruch und belegter Zunge anzuraten.

- 7) **Mundspülungen** sollten in Rücksprache mit dem Zahnarzt angewandt werden. Die natürliche Mundflora sollte erhalten bleiben.
(Bitte verwenden Sie nicht selbstständig Chlorhexamedspülungen, diese können bei zu langer Anwendung u. a. zu gelblichen Verfärbungen führen.)

- 8) **Xylitkaugummi**s sind zu empfehlen, da diese den Streptococcus mutans inaktiv werden lassen. Bitte kauen Sie diese wegen des Kiefergelenks höchstens eine Stunde:

- 9) Wir empfehlen Ihnen, **Wasser** zu trinken. Abzuraten sind Cola, Limo, Eistee und Säfte. Der Zuckergehalt (Zucker wird im Mund in Säure umgewandelt) in den Softgetränken ist enorm hoch und bewirkt dadurch einen Angriff auf den Zahnschmelz, sodass dieser entmineralisiert und weich wird. Schluckweises trinken dieser Getränke fördert immer wieder neue Angriffe auf den Zahn.

- 10) Putzen Sie ihre Zähne nach säurehaltigem Essen (z.B. Marmelade, Orangen...) erst eine **halbe Stunde nach Verzehr der Speisen**.

- 11) Wenn Sie mittags die Möglichkeit haben Ihre Zähne zu putzen, reinigen Sie diese. Es ist auch ein sehr erfrischendes Gefühl nach der Mittagspause!

- 12) Zum **Erhalt von Zahnersatz** hat die häusliche Reinigung große Bedeutung.

So reinigen Sie zusätzlich zur Handzahnbürste:

- 1) Implantatkronen mit Einbüschelbürsten

- 2) Verblockte und unverblockte Kronen mit Zahnseide und Zwischenraumbürstchen
- 3) Brücken mit Zwischenraumbürstchen und Superfloss von Oral B (Bitte nachfragen, wenn Sie nicht wissen, wie und wo Sie bei Brücken einfädeln müssen)
- 4) Totale Prothesen und Modellgußprothesen aus Kunststoff sollten Sie mit einer Prothesenbürste und Zahnpaste reinigen!
(Nicht über Nacht in Brausereinigungstabletten einlegen, diese bleichen den Kunststoff aus und machen ihn spröde).
- 5) Teleskopprothesen reinigen Sie bitte mit einer Prothesenbürste und Zahnpasta.
Zusätzlich sollten Sie die Außenteleskope, die sich in der Prothese befinden, mit Wattestäbchen und 70 %igem Alkohol abwischen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, bei unserem qualifizierten zahnärztlichen Personal nachzufragen. Wir erklären Ihnen gerne nochmal etwas zu Ihrer häuslichen Pflege oder zu Unklarheiten!

Ihr Praxisteam Dr. Bartsch