

# Richtige Zahnhygiene, gesundes Lächeln

Die Zahnprophylaxe ist ein Schwerpunkt der ästhetischen Zahnmedizin. Langzeituntersuchungen belegen: Die richtige Zahnpflege reduziert nicht nur den Kariesbefall der Zähne, sie wirkt einem frühzeitigen Zahnverlust erfolgreich entgegen. Doch wie funktioniert richtige Zahnpflege? Ein Überblick über die wichtigsten Methoden

Er hält sich hartnäckig: der Glaube, dass natürliche Zähne aufgrund des Alters verloren gehen. Langzeitstudien, die den Zusammenhang zwischen Vorsorgemaßnahmen und Zahnerhalt bis ins hohe Alter dokumentieren, beweisen aber das Gegenteil. Jeder hat es also selbst in der Hand, den Ausbruch von Zahnerkrankungen aufzuhalten. Kariesverursachende Bakterien verstoffwechseln die im Essen enthaltenen Kohlenhydrate zu Säuren. Diese schädigen die Zahnschmelz und es bilden sich aggressive Zahnbeläge, die sogenannte Plaque. Nimmt die Plaque Mineralien

aus dem Speichel auf, verhärtet sie sich; es entsteht Zahnstein, der wegen seiner rauen Oberfläche das Ansiedeln von Bakterien begünstigt. Andere Mikroorganismen wiederum bilden Stoffe, die das Gewebe schädigen; es entsteht oft eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Unbehandelt greifen solche Entzündungen oft auf Kieferknochen, Wurzelhaut und tiefer liegende Wurzelbereiche über und verursachen dort Parodontitis. Einige Bakterienstämme setzen auch Eiweiße zu schwefelhaltigen Verbindungen um – unangenehmer Mundgeruch ist die Folge. Um Erkrankungen vorzubeugen und ein strahlend weißes Lächeln zu erhalten, sind zwei Maßnahmen erforderlich: die richtige häusliche Zahnhygiene und regelmäßige Professionelle Zahnreinigungen.

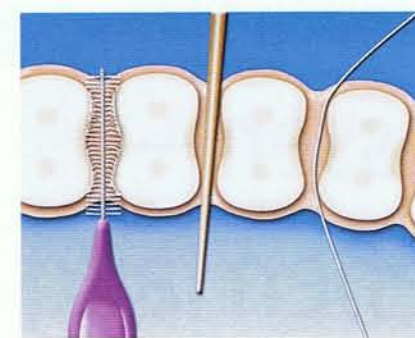
## Die richtige Putztechnik

Drei Minuten morgens und abends gründlich putzen hilft, Karies und Co in Schach zu halten. Zahnprophylaxeexperten raten, zwischen Mahlzeit und Zähneputzen eine halbe Stunde abzuwarten, da die im Essen enthaltenen Säuren den Zahnschmelz aufweichen. Übrigens: Einmal gründlich Zähne putzen pro Tag reicht vollkommen aus, denn die Plaque-Neubildung dauert etwa 24 Stunden.

**Was gehört sonst noch zur richtigen Zahnprophylaxe?** Wichtig ist: schonend reinigen, nicht fest „schrubben“. Die altergebrachte Regel, Zähne von Rot nach Weiß – also vom Zahnfleisch weg – zu putzen, gilt nach wie vor. Nur so werden Verunreinigungen nicht unter das Zahnfleisch geschoben, sondern effektiv entfernt. Bei der sogenannten Rütteltechnik wird die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischsaum angesetzt, kurz gerüttelt und anschließend die gelösten Beläge von Rot nach Weiß weggebürstet.



Interdentalbürsten reinigen in Zahnzwischenräumen perfekt



Interdentalbürsten, Zahnhölzer und Zahnseide im Vergleich

Besonders wichtig: Um zu verhindern, dass Zahnschmelz oder Zahnfleisch geschädigt werden, reicht ein Putzdruck von 100 Gramm. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie wenig Druck es eigentlich braucht, kann man das Zähneputzen auf der Küchenwaage simulieren. Wer seine Zähne zu lange, zu oft und zu kraftvoll putzt, verletzt das Zahnfleisch, das sich dann zurückbildet.

## Die richtigen Utensilien

Aufgrund der sich in der Bürste ansammelnden Bakterien und der Gefahr von Zahnfleischverletzungen ist ein Wechsel nach sechs bis acht Wochen angeraten. Prinzipiell spielt es keine Rolle, ob elektrische oder manuelle Zahnbürsten verwendet werden. Eine gute Zahnbürste hat:

- einen kleinen Kopf
  - abgerundete Borsten
  - weiche oder extra weiche Borsten
  - ein einfaches, ebenes Borstenfeld mit parallel angeordneten, eng stehenden Büscheln
  - einen ergonomisch gestalteten Griff
- Hintere Zahnflächen, Zahnfleischsaum sowie kieferorthopädische Apparaturen unbedingt mit **Einbüschelbürsten** reinigen. Sie sind auf den Punkt konzentriert und für solch schwer zugängliche Stellen optimal.

Ein weiteres wichtiges Zahnpflegeutensil ist die **Zahncreme**. Hier empfehlen die Experten fluoridhaltige Produkte, da das Spurenelement Fluor sich an Zahnoberflächen anlagert und vor Karies schützt. Außerdem sollte man ein- bis zweimal wöchentlich ein spezielles **Fluoridgel** auf die Zähne auftragen. Wer auf zahnaufhellende Produkte nicht verzichten möchte – was allerdings ratsam wäre –, der sollte darauf achten, dass keine grobkörnigen Putzkörper enthal-

ten sind, sondern kunststoffähnliche Partikel: Bei stärkeren Verfärbungen durch Kaffee, Tee und Nikotin kommen aufhellende Zahncremes an ihre Grenzen. In solchen Fällen hilft in der Regel eine Professionelle Zahnreinigung. Rund ein Drittel der Zahnfläche – die Zahnzwischenräume – werden von der Zahnbürste nicht erreicht – weder von manuellen noch von elektrischen mit schräg stehenden Borsten. Einmal täglich gehört deshalb die Pflege der Zahnzwischenräume am Zahnfleischsaum mit sogenannten **Interdentalbürstchen** zur gründlichen Zahnprophylaxe dazu.

## Perfekt gepflegte Zähne halten ein Leben lang

Zahnseide und auch Zahnhölzer eignen sich für die Säuberung dieser Nischen nur bedingt, da sie wegen ihrer geraden Form nicht in die kleinen Mulden kommen. Interdentalbürsten gibt es für jede Zahnücke passend, von zwei bis hin zu zwölf Millimeter Durchmesser. Die Anwendung der kleinen Bürstchen ist einfach: Nach dem Zähneputzen werden sie behutsam in die Zahnzwischenräume eingeführt und mehrfach vorsichtig hin und her bewegt. Nach Gebrauch ausspülen und nach ungefähr fünf Tagen auswechseln. Häufig blutet das Zahnfleisch bei den ersten Malen, was aber kein Anzeichen dafür ist, dass es beschädigt wurde. Eher liegt bereits eine Entzündung vor, die durch die Berührung anfängt zu bluten. Bei regelmäßiger Durchführung sollte dies jedoch nachlassen. **Zahnseide** gilt ebenfalls als unverzichtbares Hilfsmittel zur täglichen Reinigung. Mit den dünnen Fäden werden sehr enge Zahnzwischenräume, die nicht mit Interdentalbürsten zu reinigen sind, richtig

sauber. So unhandlich manchem diese Hilfsmittel erscheinen mögen, es gibt keine Alternative. Besondere Apparaturen, sogenannte Zahnseidenhalter, erleichtern aber die tägliche Anwendung.

## Die Aufgabe des Spezialisten

Abhängig von den Lebens- und Essgewohnheiten, der individuellen Zahnpflege sowie der örtlichen Trinkwasserqualität, ist es schwer, sämtliche Plaque-bildenden Bakterien bei der häuslichen Zahnpflege zu entfernen. Zahnärzte raten daher, zweimal jährlich eine **Professionelle Zahnreinigung (PZR)** vornehmen zu lassen. Bei vorliegender Karies oder Parodontitis werden sogar bis zu vier Zahnreinigungen jährlich empfohlen. Plaque-tests machen die Schwachstellen der häuslichen Zahnpflege deutlich. Speziell ausgebildete Fachkräfte – Dentalhygieniker oder Prophylaxeassistenten – entfernen weiche und mineralisierte Plaque, indem sie die Zähne und Zahnzwischenräume mit speziellen Bürstchen putzen. Außerdem hellen sie Verfärbungen – beispielsweise durch Tabak, Kaffee, Tee oder Rotwein verursacht – mit einem feinen Pulverstrahl auf und

bieten eine umfassende Kariesprophylaxe. Anschließend werden die Zähne mit einer Prophylaxepaste poliert. Hierbei glättet ein rotierender Gummikelch die Zahnoberfläche, was das Anheften neuer Plaque an den Zahn reduziert. Zuletzt erhalten die Zähne eine Versiegelung mit einem speziellen Fluoridlack.

Neben dem Beitrag zur Karies- und Parodontitisprophylaxe profitieren Patienten auch von einem besseren Mundgefühl durch belagfreie glatte Zähne. Da wenige gesetzliche Krankenkassen diese Präventionsmaßnahme zahlen, kommen auf den Patienten Kosten von durchschnittlich 80 bis 100 Euro pro Behandlung zu. Die Preise richten sich nach Aufwand und Dauer der Professionellen Zahnreinigung und können von Praxis zu Praxis variieren.

Dr. med. dent. Jens Thomsen – der Zahnmediziner und Mediziner mit eigener Praxis ist auf den Bereich Zahnprophylaxe und Parodontologie spezialisiert ([www.oral-prevent.de](http://www.oral-prevent.de))

