

MUNDHYGIENE

Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société Suisse d'Odonto-stomatologie
Società Svizzera di Odontologia e Stomatologia
Swiss Dental Association

SSO

Weitere Informationen: www.sso.ch
04/07/1300 Owadruck AG, Köniz, Art. Nr. 1131



Eine einwandfreie Mundhygiene kann nur durch eine genaue und gründliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch erreicht werden. Ein «Zahnschnellservice» ist wirkungslos.

Wann und wie putzt man die Zähne?

Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder süssigen Zwischenmahlzeit gereinigt werden, einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Das wichtigste Instrument der Zahnreinigung ist nach wie vor die **Zahnbürste**. Weiche Kunststoffborsten sind Naturborsten vorzuziehen, weil sie hygienischer, elastischer und dauerhafter sind. Eine Zahnbürste hält höchstens zwei Monate; nach 100 bis 200 Reinigungen taugt sie nicht mehr. Die Marke der Zahnpaste spielt im Allgemeinen eine untergeordnete Rolle; wichtig ist, dass sie Fluorid enthält. Wenn eine spezielle Zahnpasta erforderlich sein sollte, wird sie von Ihrem Zahnarzt empfohlen.

Das systematische Vorgehen bei der Reinigung mit der Zahnbürste ist für den Erfolg entscheidend; zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden:

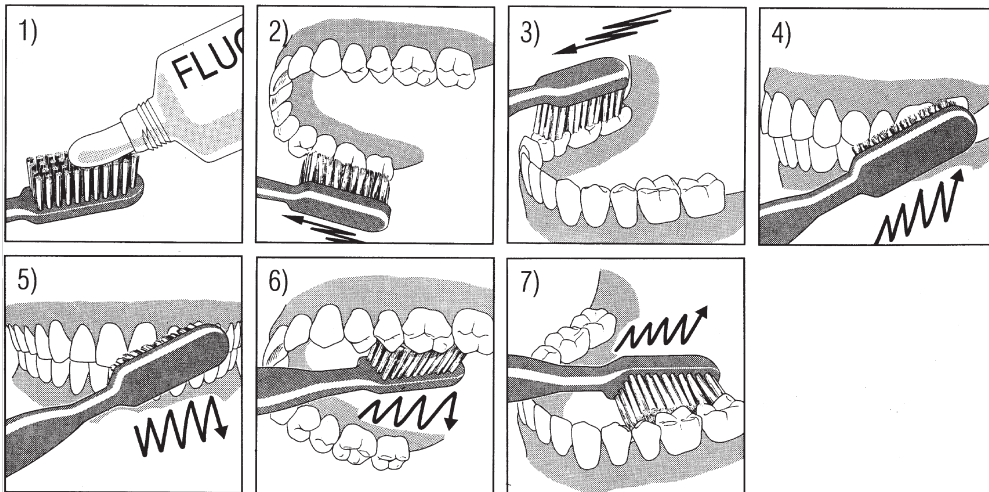


Bild 1 Je öfter Fluorid, desto grösser der Kariesschutz. Deshalb bei jeder Zahnreinigung Fluorzahnpasta verwenden!

Bild 2/3 Kauflächen: von hinten nach vorne, mit kleinen kräftigen Bewegungen.

Bild 4 Aussenflächen seitlich: Zahnreihen geschlossen (nach dem Zahnwechsel getrennt Ober- und Unterkiefer reinigen) rechts - dann links, von hinten bis vor Eckzahn mit kleinen Auf- und Abbewegungen.

Bild 5 Aussenflächen vorn: Schneidezähne Kante auf Kante. Von rechts nach links; erst oben, dann unten, mit kleinen Auf- und Abbewegungen.

Bild 6 Innenflächen oben: von der Hinterfläche des hintersten Zahnes rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links mit kleinen Auf- und Abbewegungen.

Bild 7 Innenflächen unten: gleich wie Innenflächen oben.

Die Aussen- und Innenflächen müssen bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden.

Die Reinigung des Zahnzwischenraumes (Interdentalraumreinigung)

Im Gespräch mit dem Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin kann am besten ermittelt werden, welches Hilfsmittel sich für die Reinigung des Interdentalraumes eignet. Wir unterscheiden zwischen folgenden Möglichkeiten:

- **Zahnseide.** Sie ist das wichtigste Hilfsmittel für die Reinigung der Zahnzwischenräume. Die Handhabung ist nicht einfach und erfordert zunächst etwas Zeit und Geduld. Wichtig ist, dass systematisch beide Zahnflächen eines Zwischenraumes durch Auf- und Abwärtsbewegungen vom Zahnbelag befreit werden. Mit zunehmendem Alter oder nach einer behandelten Zahnfleischerkrankung werden die Zwischenräume grösser, da sich das Zahnfleisch zurückzieht. In diesen Fällen ist die Zahnreinigung mit anderen Mitteln sinnvoll:
- **Brush and Floss.** Es handelt sich hierbei um eine spezielle Zahnseide, die sich etwa alle 10 cm zu einer kleinen Bürste verdickt, mit der auch grosse Zwischenräume gut gereinigt werden können.
- **Zahnhölzer (Zahnstocher).** Diese Zahnhölzer mit dreieckigem Querschnitt gibt es aus Orangen-, Birken- und Lindenholz. Das Orangenholz splittert gern auf, was eine bessere Reinigung bewirken soll, während die anderen Hölzer diesen manchmal unangenehmen Nebeneffekt nicht aufweisen.
- **Interdentalbürsten.** Mit diesen in verschiedenen Durchmesser erhältlichen Reinigungsinstrumenten lassen sich auch sehr weit geöffnete Zahnzwischenräume optimal von Bakterienbelägen befreien.

Auch bei sorgfältigster Pflege bleiben an schwer zugänglichen Stellen mit der Zeit Reste von Zahnbelägen zurück, aus denen Zahnstein entsteht und die zu Karies führen können. Es ist deshalb wichtig, dass der Zahnarzt den Gebisszustand halbjährlich kontrolliert. Dabei kann er «vergessene» Beläge feststellen und entfernen.

Die Zahnseide ist bei engen Zahnzwischenräumen geeigneter als das Zahnholz. Durch das Entfernen der Beläge an diesen Stellen wird sowohl die Entzündung des Zahnfleisches als auch die Entstehung von Karies in den Zwischenräumen verhindert. Der Zahnarzt, die Dentalhygienikerin oder die Zahnarztgehilfin können die korrekte Anwendung zeigen und erklären.

Für sehr weit eröffnete Zahnzwischenräume kommen Interdentalbürsten in Frage. Mit der Interdentalbürste wird keine Zahnpasta verwendet, da die abschleifende Wirkung zu gross wäre.

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im vollständigen zweiten Gebiss (ab 13-14 Jahren): Das Zahnhölzchen, das zur Hygiene verwendet wird, ist nicht einfach ein runder Zahnstocher; das Hölzchen soll im Querschnitt dreieckig sein und sich in dieser Form nach vorne verjüngen. Für enge Zwischenräume sollte es möglichst fein sein.

