



Auf den Punkt



Das häusliche Biofilmmangement ist eine wichtige Grundlage für die Zahngesundheit Ihrer Patienten. WIR hat für Sie das wichtigste zusammengefasst. Wie gut wissen Sie Bescheid? Hier gelangen Sie zu unserem Quiz: www.wir-in-der-zahnarztpraxis.de/adp/munhygiene



Häusliche Mundhygiene

Natalie Margraf, Heidelberg

Interdentalraumreinigung

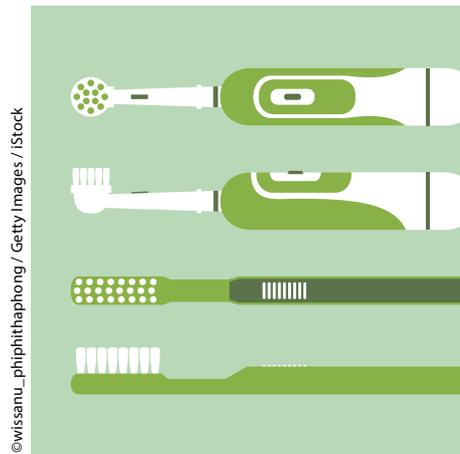


Für die Zahnzwischenraumreinigung gibt es mittlerweile die unterschiedlichsten Produkte. Während das Praxisteam zum Großteil selbst zu Zahnseide greift, ist es für Patienten oft zu schwierig, diese korrekt zu benutzen. Zahnseide gibt es ungewachst und gewachst (mehr dazu auf S. 23). Interdentalraumbürsten sind eine beliebte Alternative, da sie in ihrer Handhabung viel einfacher sind. Für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder für Zahnspangenträger sind sie besonders gut geeignet. Es gibt sie in verschiedenen Größen – für jede Lücke die passende Bürste. Eine weitere Methode zur Zahnzwischenraumreinigung ist die Munddusche. Hierbei wird ein Wasserstrahl verwendet, der entlang des Zahnfleisches die Interdentalräume reinigt. Mundduschen eignen sich für Personen mit empfindlichem Zahnfleisch oder Zahnspangenträger. Zusätzlich gibt es noch Interdentalstäbchen auf dem Markt, die ein wenig an die klassischen Zahnstocher erinnern.

Für die Zahnzwischenraumreinigung gibt es mittlerweile die unterschiedlichsten Produkte. Während das Praxisteam zum Großteil selbst zu Zahnseide greift, ist es für Patienten oft zu schwierig, diese korrekt zu benutzen. Zahnseide gibt es ungewachst und gewachst (mehr dazu auf S. 23). Interdentalraumbürsten sind eine beliebte Alternative, da sie in ihrer Handhabung viel einfacher sind. Für Personen mit eingeschränkter Mobilität oder für Zahnspangenträger sind sie besonders gut geeignet. Es gibt sie in verschiedenen Größen – für jede Lücke die passende Bürste. Eine weitere Methode zur Zahnzwischenraumreinigung ist die Munddusche. Hierbei wird ein Wasserstrahl verwendet, der entlang des Zahnfleisches die Interdentalräume reinigt. Mundduschen eignen sich für Personen mit empfindlichem Zahnfleisch oder Zahnspangenträger. Zusätzlich gibt es noch Interdentalstäbchen auf dem Markt, die ein wenig an die klassischen Zahnstocher erinnern.

Zahnbürsten

Elektrisch, manuell oder Ultraschall? Jeder, wie er es am liebsten mag. Wichtig ist, dass auf die korrekte Zahnputztechnik geachtet wird, um Putzdefekte zu vermeiden. Handzahnbürsten: Die Putztechnik „rot-weiß“ entfernt den Zahnbelag effizient durch kurze Schrubbbewegungen weg vom Zahnfleisch (rot) hin zum Zahn (weiß). Die KAI-Systematik gibt den Ablauf der Reinigung vor: Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen. Dieses Vorgehen wird meist Kindern zum Einstieg in die eigenverantwortliche Zahnpflege gelehrt und soll für die Außenflächen mit leichten Kreisbewegungen ausgeführt werden. Bei der Putztechnik nach Charles Bass wird die Zahnbürste im 45°-Winkel an die Zähne angedrückt und nach inzisiell/okklusal geführt, sodass sich die Enden der Borsten leicht umbiegen. So wird der Zahnfleischsaum (Sulcus) sorgfältig gepflegt. Die Bass-Methode wird auch für Schallzahnbürsten empfohlen. Elektrische Zahnbürsten führen automatisch eine Bürstenkopfbewegung durch. Die Bürste sollte daher einige Zeit an der jeweiligen Stelle am Zahn belassen werden und nur sehr langsam durch den Mund geführt werden. Der Sulcus ist am besten durch schräges Ansetzen des Bürstenkopfs, halb auf dem Zahnfleisch, halb auf dem Zahn, zu erreichen.



Zahnpasta



Zahnpasten bestehen aus einer Vielzahl von Komponenten. Jede davon ist für einen Zweck vorgesehen und eignet sich damit entweder generell für alle Patienten oder aber für bestimmte Gruppen mit speziellen Bedürfnissen. Das Angebot scheint unendlich, daher sollte die Zahnpasta immer auf den aktuellen, individuellen Bedarf abgestimmt werden. Die Wichtig zu beachten ist, dass die Zahnpasta den korrekten Fluoridanteil hat, da Fluorid eine große Rolle in der Kariesprävention spielt. Um Entzündungen im Zahnfleisch vorzubeugen, sind in vielen Pasten antimikrobielle Wirkstoffe enthalten, z. B. Chlorhexidin, Triclosan oder Zinkionen. Nicht zu unterschätzen sind die Putzkörper bzw. Abrasivstoffe, die essenziell für die Putzleistung sind, aber in zu hohen Mengen die Zahnhartsubstanz schädigen. Als Messgröße für die Abrasivität von Zahnpasta dient der sog. Radioactive-dentine-abrasion(RDA)-Wert. Je höher der Wert, desto abrasiver die Zahnpasta. Für die tägliche Zahnpflege wird ein Wert zwischen 30 und 80 empfohlen.

© GraphicsRF / stock.adobe.com

Mundspüllösungen



Das hauptsächliche Ziel des zusätzlichen Spülens mit einer antibakteriellen Mundspülung, z. B. mit ätherischen Ölen oder Chlorhexidin, ist es, den Erfolg der mechanischen Mundhygiene und die Remineralisierung der Zahnhartsubstanz zu verbessern und zu unterstützen. Mundspüllösungen mit antibakteriellen Wirkstoffen oder mit Fluoriden können die Aktivität des bakteriellen Zahnbelags kontrollieren und so helfen, die Entstehung von Karies und Gingivitis zu verhindern. Ihre zum Teil bakteriziden Eigenschaften beeinflussen den Bakterienstoffwechsel negativ, sodass die Neubildung von Plaque gehemmt wird. Damit Mundspüllösungen ihre Wirkung entfalten können, sind eine gute Substantivität und eine ausreichend lange Verweildauer an den Zahnoberflächen und am Weichgewebe wichtig. Außerdem sollten die Wirkstoffe in ausreichender Konzentration vorliegen. Sehr stark konzentrierte Lösungen können allerdings das ökologische Gleichgewicht der Mundflora angreifen und sollten deshalb nicht über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Nicht vergessen werden sollte ein weiterer Aspekt, der auch bei der Patiententmotivation wichtig ist: der Geschmack. Mundspüllösungen schmecken meist minzig-frisch, sie geben ein gutes Mundgefühl und einen angenehmen Atem. Und da sie meist einfacher und unkomplizierter in der Anwendung sind als andere Hilfsmittel, werden sie von den Patientinnen auch gern genutzt.

© Julia Makagon / Getty Images / iStock

Zungenreinigung

Für die Zungenreinigung gibt es eine sehr große Auswahl an Produkten. Beim Zungenschaber etwa unterscheidet man zwischen Produkten aus Kupfer oder Edelstahl und Kunststoff. Stahlversionen haben den Vorteil, dass sie einfacher und effektiver zu säubern und umweltfreundlicher sind. Die Zungenbürste wiederum ist vom Prinzip her rundlich gehalten mit einer Borstenreihe an der Unterseite. Diese sollte regelmäßig ausgetauscht werden. Die Anwendung der Zungenbürste, die sich von einer herkömmlichen Zahnbürste u. a. durch ein breiteres Borstenfeld und etwas härtere Borsten unterscheidet, ist einfach: Bei herausgestreckter Zunge wird nicht weiter als am höchsten Punkt der gewölbten Zunge der Zungenrücken analog dem herkömmlichen Zähneputzen gereinigt. Die Reinigung sollte immer nur mit leichtem Druck nach vorn in Richtung Zungenspitze erfolgen. Anschließend sollte gut ausgespült werden. Speziell für Kinder werden übrigens kleinere Zungenreiniger mit besonders weichen Borsten angeboten. Elektrische Zungenreiniger runden das Produktangebot ab.



© laymul / Getty Images / iStock