

Die richtige häusliche Mundpflege

Eine perfekte Mundhygiene zu praktizieren, ist gar nicht so einfach, wie Sie vielleicht annehmen. Das große Problem ist der bakterielle Zahnbelag, die sogenannte Plaque. Sie wird von den im Mund vorhandenen Bakterien innerhalb weniger Sekunden gebildet, ist kaum sichtbar und haftet hartnäckig an den Zähnen. Zusammen mit den Bakterien ist sie verantwortlich für Karies und Zahnbetterkrankungen. Bei Ihrer Mundhygiene geht es also hauptsächlich darum, diese Plaque zu entfernen. Dazu genügt Ihre Zahnbürste allein nicht. Was ist nun rechte Mundpflege?

- **Putzen Sie täglich mindestens zweimal gründlich und vor allem rechtens Ihre Zähne**
 - Zum Putzen der Zähne und des festsitzenden Zahnersatzes sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, mindestens 3–5 Minuten.
 - Verwenden Sie eine Zahnbürste mit einem **kleinen Bürstenkopf**, um alle Zahnflächen erreichen zu können. Ihre Bürste sollte **abgerundete Borsten** haben, um die Zahnhartsubstanz und das Zahnfleisch nicht zu verletzen, zusätzlich ein dichtes Borstenfeld, um die Zahnplaque effektiv entfernen zu können und einen ergonomisch geformten Griff, um die Reinigungsbewegung optimal und ermüdungsfrei durchführen zu können.
 - Wechseln Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens vierteljährlich, Ihre Zahnbürste oder den Bürstenkopf.
 - Schrubben Sie nicht waagrecht, also quer zu den Zähnen, sondern bürsten Sie die Zähne vertikal, vom Zahnfleisch weg in Richtung Kaufläche (Rot-Weiß-Technik). Dazu setzen Sie Ihre Zahnbürste schräg am Zahnfleischrand an und bewegen sie mit **leichten rüttelnden Bewegungen** vertikal. Diese Rütteltechnik dient dazu, um mit den Borsten auch unter den Zahnfleischrand zu kommen. Denn genau dort setzen sich Bakterien besonders gern fest und fördern Zahnhalskaries und Zahnfleischerkrankungen.
- Drücken Sie mit der Zahnbürste nicht zu fest auf. Die Gefahr, gesunde Zahnschubstanz „wegzubürsten“ ist größer als man annimmt. Auch dem Zahnfleisch kann allzu festes Bürsten schaden. Der ausgeübte Druck sollte ca. 200 Gramm betragen. Das können Sie ganz einfach mit Ihrer Küchenwaage überprüfen.
- Putzen Sie immer in derselben Reihenfolge, also z. B. erst innen, dann außen, dann auf den Kauflächen und immer von rechts oben bis links unten. Wichtig ist, dass Sie keinen Zahn vergessen. Am besten, Sie beginnen an den Stellen, die Sie mit der Zahnbürste am schlechtesten erreichen, denn auch beim Zähneputzen lässt die Konzentration nach.
- Zweimal am Tag sollten Sie ihre Zähne auf jeden Fall reinigen, einmal davon vor dem Schlafengehen. Nachts fließt weniger Speichel und die Selbstreinigungsfunktion setzt somit weitgehend aus. In dieser Zeit kann deshalb auf ungereinigten Zähnen besonders leicht Plaque gebildet werden.
- Die elektrische Zahnbürste Interplak (www.conair.com) stellt eine wesentliche Hilfe bei der häuslichen Mundhygiene dar und kann Ihnen eine enorme Verbesserung gegenüber der gebräuchlichen Handzahnbürste bieten. Dies ist insbesondere dann von Vorteil, wenn ungünstige Voraussetzungen wie Dreh- oder Kippstände, Zahnersatz oder individuelle Schwierigkeiten beim Umgang mit der Handzahnbürste Ihr Putzergebnis beeinträchtigen können. Gleichzeitig werden durch den geringen Putzdruck, der bei der korrekten Anwendung entsteht, die Zahnhälse und die empfindlichen Übergänge vom Zahn zum Zahnfleisch geschont. Dadurch wird isolierter Zahnfleischrückgang (sog. Rezession), der durch zu hohen Putzdruck entstehen kann, vermieden. Außerdem können Sie mit der Interplak Ihr Zahnfleisch ideal massieren, was zu einer besseren Durchblutung führt.

- **Mundspüllösungen (Chlorhexidin) die krankmachende Bakterien der Mundhöhle besonders wirksam bekämpfen, sollten nur auf Rat des Zahnarztes angewendet werden.**

Nur so ist gewährleistet, dass mit der minimalsten Wirkstoffkonzentration die maximale Wirkung erzielt wird. Aufgabe unseres Prophylaxe-Teams ist es, die individuelle optimale chemische Plaquebekämpfung, entsprechend der erhobenen Befunde, für den Patient zusammenstellen und eine Überdosierung zu vermeiden.

- **Einmal täglich Reinigung der Zahnzwischenräume**

- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume bei engen Zwischenräumen mit gewachster Zahnseide oder bei **weiten** Zwischenräumen mit einem Zahnzwischenraumbürstchen.
- Verwenden Sie die Zahnseide möglichst vorsichtig, damit Sie nicht Ihr Zahnfleisch verletzen. Wickeln Sie die Enden mehrmals um die Mittelfinger der rechten und linken Hand, denn so können Sie die Zahnseide am besten führen. Drücken Sie sie nicht mit Kraft in die Zahnzwischenräume, da Sie sonst leicht Ihr Zahnfleisch verletzen können. Wenn Sie die Zahnseide zwischen den Zähnen hin- und herziehen, gleitet sie langsam und ohne Verletzungsgefahr in den Zahnzwischenraum. Bewegen Sie nun die Zahnseide langsam und eng am Zahn einige Male auf und ab, damit sämtliche Ablagerungen entfernt werden.
- Wickeln Sie die Zahnseide vom einen Mittelfinger auf den anderen stückweise ab, so dass alle zwei bis drei Zähne ein neues Stück Zahnseide eingeführt wird.
- Bleiben Sie an manchen Zahnzwischenräumen mit der Zahnseide so hängen, dass sie dabei auffasert, machen Sie uns darauf aufmerksam. Denn an solchen Stellen kann sich die Plaque und damit die Bakterien besonders gut halten.
- Zahnseide sollten Sie **vor dem Zähneputzen** benutzen. Mit der Zahnseide lösen Sie Ablagerungen und Plaquereste aus den Zahnzwischenräumen, die Sie beim anschließenden Zähneputzen mit Ausspülen.

- Zwischenraumbürstchen sind **für größere** Zahnzwischenräume oft besser geeignet als Zahnseide.

- **Kein „Schrubben“ der Zähne nach dem Genuss von Saurem**

- Grundsätzlich sollte man sich nach jeder Mahlzeit den Mund mit Wasser ausspülen.
- Wenn Sie sehr saure Speisen oder angesäuerte Getränke (z. B. Zitrusfrüchte, Joghurt, Fruchtsäfte, Erfrischungsgetränke) zu sich genommen haben, sollten sie nur mit Wasser oder einer flouridhaltigen Mundspüllösung spülen.
- Säuren „erweichen“ den Zahnschmelz. Beim vorzeitigen Putzen der Zähne nach dem Genuss würde zuviel Zahnschmelz abgetragen. Deshalb sollten Sie mindestens eine Stunde warten.
- Das Zähneputzen ist am effektivsten etwa 20 Minuten nach dem Essen.
- **Festsitzender Zahnersatz** (z. B. Brücken) sollte neben der Reinigung mit der Zahnbürste zusätzlich mit einer speziellen Art von Zahnseide (Dental Floss) gereinigt werden.
- Dank dieser Reinigung wird sich an diesen Problemstellen Karies und Parodontalerkrankungen weniger schnell entwickeln.
- **Putzen Sie einmal am Tag den Zungenrücken**
- Dies reduziert die Bakterien und sorgt für frischen Atem. Zu einer optimalen Mundhygiene gehört auch die mechanische Reinigung der Zunge, die das **Hauptbakterienreservoir** darstellt. Die Bakterien bilden bei der Zersetzung von organischen Substanzen und Nahrungsresten unter anderem **flüchtige Schwefelverbindungen**. Diese nehmen in der **Entstehung von Mundgeruch** eine Schlüsselrolle ein. Sie können die Zunge mit Ihrer Zahnbürste reinigen. Besser ist jedoch die Verwendung spezieller Zungenreiniger.

Prothesenreinigung

- Sie sollten Ihre Prothese nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser abspülen. Wenn dies nicht möglich ist, dann spülen Sie nur den Mund eventuell mit speziellen Mundspüllösungen.

- **Gründliche mechanische Reinigung** mind. **1 x pro Tag** außerhalb der Mundhöhle mit einer speziellen Prothesenbürste.
- Prothese außerhalb der Mundhöhle einige Minuten trocknen lassen.
(Beläge werden dadurch sichtbar)
Brillenträger: Brille aufsetzen!
- Schutz der Prothese vor Beschädigung während der Reinigung
- Lavabo mit **Frotteetuch** auskleiden
- Lavabo mind. zu einem Drittel mit **Wasser** auffüllen
- Prothese **tief unten** am Lavaboboden reinigen
- Reinigungsmittel:
 - **Seife, Abwaschmittel oder wenig-abrasive Zahnpasta**, eventuell spezielle Reinigungsflüssigkeiten
 - **Prothesenbürste verwenden**
- Immer systematisches Vorgehen:
 1. **Innenseite** der Prothese („Prothesebasis“)
 2. **Außenflächen** inkl. Prothesenzähne und eventuell vorhandene metallische Verankerungselemente
 3. In den **Zwischenräumen der Prothesenzähne** sammelt sich leicht Zahnstein. Bürstenbewegung „entlang den Zahnachsen“
 4. Prothese mit **Wasser** abspülen
- Die Prothesen-Reinigungstabletten sind bei vielen Patienten beliebt, haben nachgewiesenermaßen eine gewisse Desinfektionswirkung, **ersetzen aber die regelmäßige mechanische Reinigung mit Bürste, Seife und/oder Paste nicht!**
- Schädigungen am Prothesenmaterial sind durch die korrekte Anwendung von Reinigungstabletten unwahrscheinlich.
- Bei provisorischem weichen Unterfütterungsmaterial ist generell Vorsicht geboten (bei allen mechanischen und chemischen Reinigungsmitteln, auch beim Lufttrocknen).
- In der Regel 1x / Woche Intensivreinigung nach mechanischer Bürstenreinigung (wie oben beschrieben)
 - Einlegen über Nacht in ein **Essigbad** (Wasser : Speiseessig im Verhältnis 1:1)
 - Wichtig: Auch nach dem Einlegen ange löste Beläge gründlich mit der Prothesenbürste entfernen! Mit Wasser vor dem Einsetzen abspülen.
 - Falls ein **Ultraschall-Reinigungsgerät** vorhanden ist, kann dieses mit der dazu empfohlenen Reinigungslösung eingesetzt werden.
 - Aufbewahrung des Zahnersatzes während der Nacht
 - Die Prothese soll grundsätzlich nachts getragen werden.
 - Wenn Sie sich dabei nicht wohlfühlen (z.B. Angst vor Verschlucken), kann der Zahnersatz nachts herausgenommen werden.
 - Wird die Prothese nachts nicht getragen, soll sie trocken an der Luft aufbewahrt werden! (Dies schadet dem modernen Prothesen-Kunststoff nicht, Bakterien und Pilze können so nicht überleben).

Wir empfehlen Ihnen, bei Unklarheiten die Thematik mit uns zu besprechen. Lassen Sie weiterhin alle 6 Monate eine Kontrolluntersuchung bei Ihrem Zahnarzt durchführen. Bei dieser Routineuntersuchung kontrollieren wir nicht nur Ihre Zähne, Zahnhalteapparat, Füllungen und Zahnersatz, **sondern begutachten auch den Gesundheitszustand des Mundes und der Mundschleimhaut.** Wenn Ihnen Zähne verloren gehen bildet sich aufgrund fehlender Belastung allmählich Ihr Kieferknochen zurück. Durch diese langsame Veränderung des Knochens kann es nach und nach zu Passungsungenauigkeiten Ihrer Prothese und zu Druckstellen kommen. Diese Bereiche werden dann mit Bakterien infiziert und entzündet sich. Darum ist vor allem bei Prothesenträgern die beste Voraussetzung für eine gesunde Mundschleimhaut die tägliche Mundhygiene und die gründliche Reinigung des Zahnersatzes. Regelmäßige zahnärztliche Vorsorgeuntersuchungen sind Garant dafür, dass bösartige Veränderungen der Mundschleimhaut rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden.