

Gesundheitsberufe - Burgenland

Zahnpflege

Die wichtigsten Tipps zur richtigen Zahnpflege

Eine gute Mundhygiene und richtige Zahnpflege sind wichtig und wirken sich positiv auf unseren gesundheitlichen Allgemeinzustand aus. Bei schlecht oder gar nicht geputzten Zähnen gelangen Bakterien aus dem Mundraum über das Blut in den gesamten Organismus. Unter anderem erhöhen sich dadurch die Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch unser Immunsystem wird angegriffen. Falsche oder fehlende Mundhygiene können in Folge ebenso Diabetes und Frühgeburten auslösen.

Wer seine Zähne gar nicht oder falsch putzt, riskiert viel! Bevor es zu so weit reichenden Folgen kommt, führt mangelhafte Mundhygiene zunächst aber zu Schäden an Zähnen und Zahnfleisch.

Infos und Tipps zur richtigen Zahnpflege

- Welche Zahnbürste sollten Sie verwenden?
- Worauf Sie beim Kauf der Zahnpasta achten sollten?
- Ist Zahnseide unbedingt notwendig?
- Welche Putztechniken gibt es?
- Mundhygiene beim Zahnarzt
- Zahnersatz? So pflegen sie ihn richtig!
- Abnehmbarer Zahnersatz sollte vom Spezialisten (Zahnlabor) 1 x jährlich gründlich gereinigt werden

Welche Zahnbürste sollten Sie verwenden?



Richtiges Zähneputzen beginnt mit dem Kauf der geeigneten Zahnbürste. Bei gesundem Zahnfleisch kaufen Sie eine **Zahnbürste mit kurzem Bürstenkopf und geraden, kleinen Borsten**, damit auch schwer zugängliche Bereiche im Mund (wie z. B. die Zahnninnenseiten der Frontzähne im Unterkiefer und die hinteren Backenzähne) erreicht werden. Weiters sollten die Borsten abgerundet (damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird) und aus Kunststoff sein.

Verwenden Sie keine Naturborsten, da diese Bakterienträger sind. Die Härte der Borsten ist bei einem parodontosefreien Gebiss und gesundem Zahnfleisch "Geschmackssache".

Spezialzahnbürsten

Für **Kinder** sind spezielle Zahnbürsten (ihrem Alter und Bedarf angepasst) im Handel erhältlich. Normale Zahnbürsten sind für ihr Gebiss zu groß und zu unhandlich.

Bei richtiger Putztechnik wird mit beiden Zahnbürsten ein ähnliches Ergebnis erreicht. Für Kinder, ältere Menschen und Personen, die nicht sicher sind, die richtige Putztechnik zu verwenden, ist die **elektrische Zahnbürste** eher zu empfehlen, da sie die Bewegungen, die noch nicht oder nicht mehr selbst durchgeführt werden können, abnimmt.

Gönnen Sie sich alle 2 Monate eine neue Zahnbürste!

In unserem Gebiss gibt es leider auch große Bereiche, die mit herkömmlichen Zahnbürsten nicht zu erreichen sind, aber auch dort bildet sich Zahnbelag. Dies sind z. B. die Zahnzwischenräume, die dadurch besonders kariesanfällig sind. Hierfür gibt es besonders kleine, feine Bürstchen – die Zahnzwischenraumbürste oder Interdentalbürste. Den richtigen Gebrauch dieser Bürste lassen Sie sich am besten von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt erklären.

Worauf Sie beim Kauf der Zahnpasta achten sollten?



Mit Hilfe der Zahnpasta werden Zahnbeläge (Plaque) entfernt. Dafür sind die Abrasiv- bzw. Polier- und Schmirgelstoffe darin enthalten. Achten Sie beim Kauf auf einen niedrigen RDA-Wert (gibt an, wie hoch der Schmirgelstoffanteil ist)! Ein zu hoher Schmirgelstoffanteil schädigt auf die Dauer den Zahnschmelz und das Zahnfleisch.

Ist Zahnseide unbedingt notwendig?

Zahnseide sollte jeden Tag mindestens einmal vor dem Putzen mit der Zahnbürste verwendet werden. Mit Hilfe der Zahnseide werden ebenfalls die Zahnzwischenräume, die Kontaktpunkte (= Berührungspunkte eines Zahnes mit einem anderen) und auch die Zahnhäse unterhalb des Zahnfleisches gereinigt.

Welche Putztechniken gibt es?

Es wird ein zwei- bis dreiminütiges Putzen mit einem Anpressdruck von 150 g empfohlen (lässt sich leicht mit Hilfe einer Küchenwaage testen). Wer sich in punkto Putzzeit nicht auf sein Gefühl verlassen will, der kann im Handel erhältliche Putzuhren (Sanduhr) verwenden.

Längeres und heftigeres Putzen entfernt bestehenden Zahnbelag nicht besser, schadet aber dem Zahnschmelz und (wenn vorhanden) freiliegenden Zahnhälsen.

Es gibt verschiedene Zahnputztechniken, über deren Handhabung sowie Vorzug der einen oder anderen Methode Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt informiert.

Grundsätzlich sind aber nach dem Essen die Kauflächen, sowie die Außen- und Innenseiten der Zähne mit kleinen kreisenden Bewegungen des Zahnbürstenkopfes zu reinigen. Außer auf den Kauflächen, bitte keine schrubbenden Bewegungen! Dies kann zu nicht-kariesbedingten Zahnschäden führen.

Zu beachten ist, dass man nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln und Getränken eine halbe Stunde mit dem Putzen warten sollte, da durch die Säure der Zahnschmelz aufgeweicht wird und verletzlich gegenüber mechanischen Einwirkungen ist.

Mundhygiene beim Zahnarzt

Eine der wichtigsten Prophylaxemaßnahmen für Zahn- und Zahnfleischerkrankungen ist die professionelle **Zahnreinigung** (Mundhygiene) durch einen Profi in einer zahnärztlichen Ordination.

Hierbei werden mit speziellen Instrumenten, abgesehen von einer gründlichen Untersuchung des gesamten Gebisses, Zahnbeläge und Zahnstein auf der Oberfläche der Zähne, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen sowie Zahnverfärbungen entfernt. Anschließend werden die Zähne poliert und fluoridiert.

Abschließend erhält man Informationen und Anleitungen über Putztechnik und die verschiedenen Hilfsmittel zur Reinigung, wie Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten u. a. Zweimal pro Jahr sollte diese professionelle Reinigung in Anspruch genommen werden.

Zahnersatz? So pflegen sie ihn richtig!

... bei Kronen und Brücken

In der Regel unterscheidet sich hier die Mundhygiene nicht von der normalen Zahnpflege. Lediglich bei Brücken ist eine zusätzliche Reinigung mittels Zahnseide und Zwischenraumbürste notwendig.

... bei Implantaten

Bei der Mundhygiene ist auf eine besonders gründliche Reinigung im Übergangsbereich vom Implantat zum Zahnfleisch zu achten. Im oberen Zahnalsbereich gibt es einen losen Zahnfleischsaum, in dem sich Bakterien und Speisereste sammeln. Hier muss mit einer besonderen, dickeren Zahnseide und einer Zahnzwischenraumbürste gearbeitet werden.

... bei Teilprothesen

Prothesen werden außerhalb des Mundes (im wassergefüllten Waschbecken) mit einer Handbürste und einem Spülmittel gereinigt. Besonderer Wert sollte auf gute Reinigung im Bereich der Halteelemente (Klammer, Druckknopf, Geschiebe o.ä.) gelegt werden. Die eigenen Zähne werden mittels Zahnbürste und Zahnpasta gereinigt, wobei besonders auf die Übergänge von den eigenen Zähnen zur Prothese geachtet werden soll. Auf der Prothese kann sich, wie auch bei den eigenen Zähnen, Zahnstein bilden. Durch regelmäßiges Einlegen der Prothese (zweimal wöchentlich) für ca. eine halbe Stunde in warmes Essigwasser (zwei Teile Essig und ein Teil Wasser) lässt sich dieser vermeiden.

Die Prothese sollte regelmäßig nach dem Essen und wenn notwendig auch zwischendurch gereinigt werden.

...bei Total- oder Vollprothesen

Die Prothese so oft wie notwendig reinigen, mindestens aber zweimal täglich im mit Wasser gefüllten Waschbecken, am besten mit einer Handbürste und einem milden Spülmittel. Aber auch der Ober- und Unterkiefer sollte von Bakterien gereinigt werden. Dazu benutzt man eine weiche Zahnbürste und Zahnpasta. Wird die Prothese nicht getragen (z.B. nachts), sollte sie in einem Becher mit Wasser aufbewahrt werden.

... bei kieferorthopädischen Geräten

Festsitzende und herausnehmbare Geräte müssen regelmäßig gründlich gereinigt werden. Herausnehmbare Zahnspangen werden außerhalb vom Mund mit einer Handbürste und einem milden Spülmittel geputzt. Hierbei sollte besonders auf "schwierige" Stellen, wie verstellbare Schrauben, Drahtschlingen u.ä. geachtet werden.

Bei festsitzenden Zahnspangen gestaltet sich die Reinigung durch die Haftung an den Zähnen schwierig. Die Klebeelemente und die Verbindungsdrähte müssen gründlich gereinigt werden, denn hier können sich Speisereste sammeln und Bakterien besonders gut ansiedeln. Grundsätzlich informiert der Kieferorthopäde bzw. der Zahnarzt über die richtige Technik beim Reinigen, denn sie hängt von der Art der Regulierung und vor allem bei Kindern, von der Fertigkeit ab.

Abnehmbarer Zahnersatz sollte vom Spezialisten (Zahnlabor) 1 x jährlich gründlich gereinigt werden

... bei Kronen und Brücken

In der Regel unterscheidet sich hier die Mundhygiene nicht von der normalen Zahnpflege. Lediglich bei Brücken ist eine zusätzliche Reinigung mittels Zahnseide und Zwischenraumbürste notwendig.

... bei Implantaten

Bei der Mundhygiene ist auf eine besonders gründliche Reinigung im Übergangsbereich vom Implantat zum Zahnfleisch zu achten. Im oberen Zahnalsbereich gibt es einen losen Zahnfleischsaum, in dem sich Bakterien und Speisereste sammeln. Hier muss mit einer besonderen, dickeren Zahnseide und einer Zahnzwischenraumbürste gearbeitet werden.

... bei Teilprothesen

Prothesen werden außerhalb des Mundes (im wassergefüllten Waschbecken) mit einer Handbürste und einem Spülmittel gereinigt. Besonderer Wert sollte auf gute Reinigung im Bereich der Halteelemente (Klammer, Druckknopf, Geschiebe o.ä.) gelegt werden. Die eigenen Zähne werden mittels Zahnbürste und Zahnpasta gereinigt, wobei besonders auf die Übergänge von den eigenen Zähnen zur Prothese geachtet werden soll. Auf der Prothese

kann sich, wie auch bei den eigenen Zähnen, Zahnstein bilden. Durch regelmäßiges Einlegen der Prothese (zweimal wöchentlich) für ca. eine halbe Stunde in warmes Essigwasser (zwei Teile Essig und ein Teil Wasser) lässt sich dieser vermeiden.

Die Prothese sollte regelmäßig nach dem Essen und wenn notwendig auch zwischendurch gereinigt werden.

... bei Total- oder Vollprothesen

Die Prothese so oft wie notwendig reinigen, mindestens aber zweimal täglich im mit Wasser gefüllten Waschbecken, am besten mit einer Handbürste und einem milden Spülmittel. Aber auch der Ober- und Unterkiefer sollte von Bakterien gereinigt werden. Dazu benutzt man eine weiche Zahnbürste und Zahnpasta. Wird die Prothese nicht getragen (z.B. nachts), sollte sie in einem Becher mit Wasser aufbewahrt werden.

... bei kieferorthopädischen Geräten

Festsitzende und herausnehmbare Geräte müssen regelmäßig gründlich gereinigt werden. Herausnehmbare Zahnspangen werden außerhalb vom Mund mit einer Handbürste und einem milden Spülmittel geputzt. Hierbei sollte besonders auf "schwierige" Stellen, wie verstellbare Schrauben, Drahtschlingen u.ä geachtet werden.

... bei festsitzenden Zahnspangen gestaltet sich die Reinigung durch die Haftung an den Zähnen schwierig. Die Klebeelemente und die Verbindungsdrähte müssen gründlich gereinigt werden, denn hier können sich Speisereste sammeln und Bakterien besonders gut ansiedeln. Grundsätzlich informiert der Kieferorthopäde bzw. der Zahnarzt über die richtige Technik beim Reinigen, denn sie hängt von der Art der Regulierung und vor allem bei Kindern, von der Fertigkeit ab.

Stand: 19.02.2019