

Merkblatt Zahnpflege Erwachsene

Die wichtigste vorbeugende Maßnahme, die die Entstehung von Krankheiten der Zähne und des Zahnhalteapparates verhindert ist die tägliche Pflege der natürlichen Zähne.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und professionelle Zahnreinigungen sind ebenso anzuraten. Eine gute Prophylaxe erhält den gesamten Zahnapparat, erspart dem Patienten im Regelfall Behandlungen beim Zahnarzt, und spart letztlich Geld.

Tipps und Empfehlungen zur Erhaltung der Zahngesundheit:

Zahnbürste: Eine Zahnbürste darf das Zahnfleisch nicht verletzen. Achten Sie auf abgerundete Borsten und vermeiden Sie Borsten aus Naturhaar, diese sind häufig hohl und Bakterien können sich in diesen Hohlräumen ansammeln und vermehren. Sehen die Borsten einer Zahnbürste "ausgefranst" aus, sollte die Bürste gewechselt werden. Die Bürste (bzw. der Bürstenkopf bei elektrischen Zahnbürsten) sollte ohnehin alle 2-3 Monaten ausgetauscht werden.

Wir empfehlen Zahnbürsten mit weichem Härtegrad. Besondere Formen der Zahnbürsten "nachgebenden" Köpfen oder unterschiedlich angeordneten Borsten sind nicht notwendig.

Elektrisch oder manuell? Grundsätzlich sind beide Arten zu putzen in Ordnung. Eine gute Plaque-Entfernung/ -Reduzierung und Vorbeugung von Zahnfleischentzündungen ist mit einer elektrischen Zahnbürste allerdings einfacher. Diese reinigen mit Schall oder Rotation. In unserer Praxis beurteilen unsere Zahnärzte Ihre Mundsituation gerne und empfehlen Ihnen die entsprechende Bürste. Mehrere Faktoren, wie Alter des Patienten und Vorerkrankungen spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Zahnpasta: Die Zahnpasta sollte Fluoride enthalten, diese schützen zusätzlichen die Zähne vor Karies. Zahnpasten, die die Zähne "weißer" machen sollen enthalten oft eine erhöhte Konzentration an sogenannten Schleifkörpern, mit denen sie sich die Zähne allmählich "abschmirgeln". Sie sollten diese nicht dauerhaft benutzen. Auch hier empfehlen wir die Beurteilung in unserer Praxis.

Putztechnik: Putzen Sie mit System falls möglich nach jedem Essen, (mind. aber 2 mal täglich, morgens und abends nach dem letzten Essen). Reinigen Sie erst die Außenflächen, anschließend die Innenflächen und zum Schluss die Kauflächen. Alle Flächen sollten gereinigt werden. Bei einer gründlichen Reinigung massieren Sie gleichzeitig das Zahnfleisch. Putzen Sie mit leichtem Druck, so dass sich die Borsten leicht biegen (sind Sie unsicher in Bezug auf den Druck, nehmen Sie eine Waage und drücken Sie mit dem Bürstenkopf bis ca. 200 gr erreicht werden). Führen Sie leicht kreisende Bewegungen durch. Sollte das Zahnfleisch mal bluten, putzen Sie trotzdem weiter. Sie sollten mindestens 3 Minuten putzen. Auch mit Kindern können Sie gerne unsere Praxis besuchen. Wir weisen Ihre Kinder gerne in die richtige Putztechnik ein.



Es gibt Zahnflächen, die eine Zahnbürste nicht erreicht. Für diese Bereiche gibt es **Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen**.

In den meisten Fällen genügt eines dieser Hilfsmittel zusätzlich zur Zahnbürste zu benutzen. Welches für Sie am besten geeignet ist, beantworten wir gerne in unserer Sprechstunde. Die Begutachtung der Mundsituation ist dazu nötig. Mit Zahnseide gelangt man in die engen Zahnzwischenräume, in die die Borsten einer Zahnbürste nicht passen. Die Reinigung mit Zahnseide erfordert etwas Übung. Spannen Sie ein Stück Zahnseide zwischen dem Zeigefinger der einen Hand und dem Daumen der anderen und ziehen sie sie dann vorsichtig über den Kontaktpunkt zwischen den beiden Zähnen in den Zahnzwischenraum. Durch vorsichtige Auf- und Abbewegungen befreien Sie die Zahnoberfläche im Zahnzwischenraum von weichen Zahnbelägen. Zahnzwischenraumbürste empfehlen wir bei größeren Zahnzwischenräumen. Diese gibt es in verschiedenen Größen und Formen. Welche Hilfsmittel für Sie geeignet sind und wie Sie diese am besten benutzen zeigen wir Ihnen gerne in unserer Praxis.

Ernährung: Vermeiden Sie Zucker im Allgemeinen. Zuckerhaltiges sollten Sie nur zu den Mahlzeiten und nicht über den Tag verteilt essen.

Wenn Sie Fragen zum Thema Zahnpflege haben oder eine Beurteilung und Einweisung in die Zahnpflege Ihrer speziellen Mundsituation möchten, rufen Sie in unserer Praxis (0234.533044) an. Wir helfen Ihnen gerne.

