

Prophylaxe

Optimale Pflege für Zähne und Zahnfleisch. Über 80 Prozent aller Zahnfleischerkrankungen könnten durch eine verbesserte Prophylaxe verhindert werden.

In kaum einem anderen Bereich der Medizin ist es nämlich so wie in der Zahnheilkunde möglich, Erkrankungen vorzubeugen oder durch frühzeitiges Erkennen zumindest eine Verschlimmerung zu stoppen - und das in jedem Lebensalter. Voraussetzung für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch ist die Kombination der wichtigsten Prophylaxe-Bausteine:

Regelmäßige häusliche Zahnpflege mit Bürste UND Zahnseide!
Alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt und
Die professionelle Zahnreinigung (PZR)

Mit regelmäßiger Vorsorge bleiben Zähne und Zahnfleisch dauerhaft gesund - und schädliche Auswirkungen auf den Organismus können rechtzeitig verhindert werden. Ein grundlegender Bestandteil der Prophylaxe ist selbstverständlich die tägliche Zahnpflege. Dabei sollten neben einer Zahnpasta mit Fluorid und Wirkstoffen gegen Plaquebakterien auch Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten zur Säuberung verwendet werden. Zur optimalen Vorsorge gehört darüber hinaus risikoabhängig alle sechs Monate eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Denn nur der Profi erkennt Krankheiten rechtzeitig und kann kleinere Schäden am Zahn oder Zahnfleisch noch frühzeitig beseitigen.

Der dritte Prophylaxe-Baustein ist die professionelle Zahnreinigung (PZR). Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die PZR in der Zahnarztpraxis die ideale Ergänzung ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten, wenn sie, in Abhängigkeit vom individuellen Erkrankungsrisiko, regelmäßig durchgeführt wird. Denn häusliche Zahnpflege reicht allein selten aus, um wirklich alle bakteriellen Beläge von den Zähnen und vor allem aus den Zahnzwischenräumen und dem Zahnfleischsaum zu entfernen.

Die Professionelle Zahnreinigung (PZR): Schritt für Schritt

Am Anfang der PZR steht eine gründliche Untersuchung des Gebisses. Danach werden alle Beläge auf den sichtbaren Zahnflächen und in den Zahnzwischenräumen entfernt. Sind bereits erste Anzeichen einer Parodontitis sichtbar, kann über die PZR hinaus die gründliche Säuberung der Zahnfleischtaschen ihr Fortschreiten aufhalten.

Auch Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Zigaretten, eigentlich eher ein kosmetisches Problem, sind nach dem Einsatz von Spezialinstrumenten, zum Beispiel eines Pulverstrahlgerätes, verschwunden. Sind die harten Beläge entfernt, kommen die weichen Ablagerungen an die Reihe. Dazu werden verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen und Zahnseide benutzt. Weil Bakterien sich zuerst an rauen Stellen und Nischen festsetzen, folgt als Nächstes die Politur, um die Zähne zu glätten. Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluorid-Lack überzogen. Das schützt die Zahnoberflächen vor den Säureattacken der Mundbakterien.

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass Zahnprophylaxe für Erwachsene zu den Eigenleistungen gehört. Deshalb wird diese Leistung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten für eine PZR sind abhängig vom Umfang und Zeitaufwand der Behandlung. Doch jedem sollte seine Gesundheit eine solche Investition wert sein. Denn rechtzeitige Vorsorge beugt nicht nur teuren und oft schmerzhaften Zahn- und Zahnfleischbehandlungen vor, sondern dämmt auch den Risikofaktor Parodontitis ein.

Wie verwendet man die Zahnseide richtig?

Richtiges Verwenden der Zahnseide entfernt Plaque und Speisereste an Stellen, an die die Zahnbürste nur schlecht bzw. gar nicht rankommt - unterhalb des Zahnfleischsaums und in den Zahnzwischenräumen. Da der Aufbau von Plaque zu Karies und Zahnfleischerkrankungen führen kann, ist die tägliche Verwendung von Zahnseide ausserordentlich empfehlenswert.

Um den höchsten Nutzen aus der Verwendung von Zahnseide zu ziehen verwenden Sie die folgende Technik:

Entnehmen Sie etwa 45 bis 60 cm Zahnseide, wickeln Sie das eine Ende 2 bis 3 mal um Mittel- und Zeigefinger der einen Hand und das andere Ende so lange um den Mittel- und Zeigefinger der anderen Hand bis sich die abgespreizten Daumen berühren.

Halten Sie die Zahnseide straff zwischen Daumen und Zeigefinger, lassen Sie 2,5 bis ca. 5 cm zwischen den Fingern frei und gleiten Sie vorsichtig zwischen Ihren Zähnen auf und ab.

Führen Sie die Zahnseide unter sanftem Druck in den Zahnzwischenraum ein und bewegen sie vorsichtig 4 bis 5 mal auf und ab. Sorgen Sie dabei auch so dafür, dass die Zahnseide unterhalb des Zahnfleischsaums gelangt. Wiederholen Sie dies in jedem Zahnzwischenraum am rechten und linken Zahn. Schnappen Sie niemals mit der Zahnseide und wenden Sie niemals Gewalt an, da dadurch Schnitte oder Blutergüsse am empfindlichen Zahnfleisch auftreten können. Das Hin- und Herziehen in Richtung des Zahnseideverlaufs bringt nichts ausser Verletzungen. Dies wird fast immer falsch gemacht!

Wenn der Faden zwischen den Fingern schmutzig geworden ist, rollen Sie dieses Stück auf den einen Mittelfinger auf und rollen ein sauberes Stück vom anderen Mittelfinger ab. Zur Entfernung der Zahnseide verwenden Sie eine leichte Vor- und Rückwärtsbewegung, um die Zahnseide aus dem Zahnzwischenraum heraus zu bewegen.

Verwenden Sie etwa 45 bis 60 cm Zahnseide, so dass 2,5 cm bis 5 cm Zahnseide zwischen den Fingern bleiben, um damit zu arbeiten. Sie können dabei die Zahnseide entweder nur um den Mittelfinger wickeln, was diesen aber abschnürt, oder aber Mittel- und Zeigefinger verwenden

Bewegen Sie die Zahnseide behutsam 4 bis 5 mal an beiden Zähnen jedes Zahnzwischenraumes auf und ab, so dass die Beläge auf dem Zahn abgeschabt werden. Alleiniges Durchziehen mit Zahnseide bringt nur Verletzungen. Dies wird fast immer falsch gemacht

Achten Sie darauf, bis unter den Zahnfleischsaum zu gleiten, doch vermeiden Sie, dass die Zahnseide das Zahnfleisch verletzt

Welche Art von Zahnseide sollte verwendet werden?

Zur Zeit werden Zahnseiden aus zwei verschiedenen Materialien hergestellt:

Nylon (oder mehrfädige) Zahnseide
PTFE-Zahnseide (einfädig)

Zahnseide aus Nylon ist in gewachster und ungewachster Form sowie in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen erhältlich. Da diese Art der Zahnseide aus vielen Nylonfäden besteht, kann sie manchmal ausfransen oder zerreißen, besonders in sehr engen Zahnzwischenräumen. Einfädige PTFE-Zahnseide gleitet leicht zwischen den Zähnen, auch in engen Zahnzwischenräumen, und ist praktisch reissfest. Bei der richtigen Anwendung sind beide Arten von Zahnseide hervorragend für die Entfernung von Plaque und Speiseresten geeignet. Für breitere Zahnzwischenräume werden auch aufgebauchte Zahnseiden (Superfloss) oder Zahnzwischenraumbürsten angeboten. Diese Superfloss ist auch sehr gut für das Reinigen unter Brücken und verblockten Kronen geeignet. Superfloss dürfen Sie im Gegensatz zur Zahnseide auch einfach nur vorsichtig durchziehen.