



## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

auch die beste Zahnbürste, angewandt mit optimaler Putztechnik, erreicht nicht die Bereiche zwischen den Zähnen, den Interdentalraum. Die Borsten sind dafür zu dick. Die Zahnzwischenräume machen aber 30 % der gesamten Zahnoberflächen aus: Sie sind das ideale Versteck für bakteriellen Zahnbelag (Plaque). Setzt er sich fest, vermehren sich die Bakterien, es entsteht Karies und Parodontitis. Das Fädeln mit Zahnseide ist das zweckmäßigste Hilfsmittel, um die Zwischenräume zu reinigen. Nur die sorgfältige Entfernung der Bakterienbeläge mit Zahnseide, Zahnbürste und Zwischenraumbürste (Interdentalbürste) bietet Ihnen einen ausreichenden Schutz vor Karies und Parodontitis. Wenden Sie die Zahnseide 1 x täglich, am besten abends nach dem Zähneputzen, an. – Je nach Bedarf gibt es verschiedene Sorten von Zahnseide. Wir haben Ihnen gezeigt, welche Zahnseide für Sie geeignet ist. Anfangs wird es sicherlich noch Schwierigkeiten geben, aber Sie werden überrascht sein, wie schnell das Fädeln zur Routine wird. Damit es nicht zu Verletzungen kommt, haben wir Ihnen die richtige Technik demonstriert. Sollten Sie trotzdem noch Probleme bei der Anwendung haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir helfen Ihnen gerne!

Nehmen Sie ein ca. 50 cm langes Stück Faden und wickeln Sie die Enden um Ihre Mittelfinger, bis ca. 10 cm Faden übrig bleiben. Nun spannen Sie mit Daumen und Zeigefinger ein ca. 2-3 cm langes Stück und führen es mit langsamen, sägeartigen Bewegungen in den Zwischenraum ein. Mit der Zeit bekommen Sie ein Gefühl dafür, den Druckpunkt sanft zu überwinden. Bewegen Sie die Zahnseide nacheinander an beiden Seiten sanft schabend auf und ab – vom Druckpunkt bis unter den Zahnfleischsaum. Vermeiden Sie dabei das Einschneiden in das Zahnfleisch.

Um die Zahnzwischenräume mit Oberkiefer zu reinigen, machen Sie eine Faust und benutzen die Daumen, um Druck von unten auf die Seide auszuüben.

Für den Unterkiefer benutzen Sie beide Zeigefinger, um sanften Druck von oben zu geben. Bevor Sie den nächsten Zwischenraum fädeln, wickeln Sie die Zahnseide ein Stück weiter, so dass Sie stets einen sauberen Abschnitt verwenden.

## **Ihr Praxisteam**



### Zahncreme

Tragen Sie eine etwa erbsengroße Menge fluoridhaltiger Zahncreme auf. Schalten Sie das Gerät erst ein, wenn Sie die Bürste an die Zähne geführt haben - so vermeiden Sie Verspritzen der Zahncreme. Bitte verzichten Sie dabei auf speziell, "weis - machende" Pasten, da diese Ihren Zähnen schaden können.



### Kauflächen

Setzen Sie die Bürste senkrecht auf die Kauflächen des Kiefers und fahren langsam von Zahn zu Zahn. Verweilen Sie dabei einige Sekunden auf jedem Zahn.



### Außenseiten

Reinigen Sie anschließend die Außenseiten der Zähne desselben Kiefers, indem Sie die Bürste gerade ansetzen und am Zahnfleischrand entlang fahren. Durch An- und Abwinkeln des Bürstenkopfes im Bereich der Zwischenräume reinigen Sie auch diese.



### Innenseiten

Führen Sie nun die Bürste langsam von Zahn zu Zahn an den Innenseiten entlang. Wiederholen Sie denn Putzvorgang, wie beschrieben am zweiten Kiefer. Verweilen Sie etwas länger an den unteren Schneidezähnen, hier bildet sich besonders leicht Zahnstein.



### Backenzähne von hinten

Vergessen Sie nicht die Hinterflächen der letzten Backenzähne. Sie sind mit dem kleinen runden Bürstenkopf einfach und bequem zu reinigen.





### **Putzdauer**

Putzen Sie mindestens 2mal täglich für jeweils mindestens 2- 3 Minuten. Der runde Bürstenkopf und hochfrequente Bewegungen reinigen schonend und effizient- leichtes Andrücken genügt.



### **Bürste Wechseln.**

Der Bürstenkopf sollte alle 2 Monate gewechselt werden, da die Reinigungswirkung dadurch deutlich verringert ist, auch ohne dass an den Borsten bereits eine Abnutzung sichtbar sein muss. Sollten die Borstenenden bereits früher aufgebogen sein, ist ein Wechsel dementsprechend eher angezeigt.



### **Zahnzwischenräume**

Benutzen Sie zur gründlichen Reinigung der Zahnzwischenräume täglich Zahnseide und/ oder auf die Größe Ihrer Zahnzwischenräume individuell abgestimmte Zahnzwischenraumbürsten. Zusätzlich können sie die Interspace-Aufsteckbürsten bei Ihrer elektrischen Zahnbürste verwenden.



## Zungenreinigung und Mundgeruch

Um Ihre tägliche Mundhygiene zu optimieren, haben wir Ihnen die mechanische Zungenreinigung empfohlen, idealer Weise 2-3mal pro Tag. Als Reiniger kommen sowohl Zahnbürsten als auch spezielle Zungenreiniger in Frage. Die Reinigung der Zunge gehört in anderen Kulturkreisen zur „normalen“ täglichen Mundhygiene. Eine regelmäßige Zungenreinigung kann eine Verminderung des Belages um bis zu 75% bewirken.

Etwa jeder 4te Deutsche leidet an Mundgeruch, Halitosis genannt, vor allem nach dem Aufstehen, 6% sind sogar ständig davon betroffen. Wer davon betroffen ist, merkt es oft gar nicht. Die nähere Umgebung dafür umso mehr. Doch in den wenigsten Fällen ist der schlechte Atem auf eine Magenkrankheit zurück zu führen. In bis zu 90% der Fälle liegen die Ursachen für schlechten Atem in der Mundhöhle, in Form von geruchsbildenden Mikroorganismen. Kein Wunder: Bei wohligen 32-40°C ist der Mund eine ideale Brutstätte für Bakterien, die sich mit Vorliebe dort ansiedeln, wo die Zahnbürste kaum hin-kommt, wie z. B. Zahnfleischtaschen, Zahnzwischenräume oder die raue Zungenoberfläche, die alleine ca. 60% der Bakterien der gesamten Mundhöhle beherbergt. Zusammen mit Speiseresten, abgestorbenen Schleimhautzellen und Speichel bilden diese den typischen pelzig-weißen Belag der Zunge. Und genau dort entstehen die übel riechenden Substanzen – hauptsächlich flüchtige Schwefelverbindungen. In 41% der Fälle entsteht Halitosis durch Zungenbelag.

Abhilfe kann daher meistens schon eine optimierte häusliche Pflege der Zähne – und der Zunge – schaffen, zusammen mit professioneller Zahnreinigung. In 28% ist die Ursache für Halitosis eine unbehandelte Parodontitis (bekannt als Zahnfleischschwund), in weiteren 21% eine Gingivitis/Zahnfleischentzündung. Beides bedarf zusätzlich dringend einer geeigneten zahnärztlichen Behandlung, um einem vorzeitigen Zahnverlust vorzubeugen. Ein geringerer Speichelfluss, der z. B. nachts auftritt, aber auch durch Medikamente wie Antidepressiva oder Betablocker ausgelöst werden kann, begünstigt den Mundgeruch, ebenso langes Reden, eine ständige Atmung durch den Mund, Schnarchen, Stress, Rauchen oder auch Fasten.

Auch Ernährungsgewohnheiten können bei Halitosis eine Rolle spielen. Flüchtige, geruchsbildende Substanzen aus dem Blut können in der Lunge in die Atemluft gelangen, wie z. B. bei Alkohol, Zwiebeln oder bei Knoblauch (auch Knoblauchpillen) sogar für bis zu 72 Std. nach dem Verzehr. Durch eine gründliche und regelmäßige Reinigung der Zunge wird nicht nur die Mundhygiene – und damit der Atem – deutlich verbessert, sondern auch letztendlich die Zahngesundheit gestärkt. Durch eine insgesamt geringere Konzentration der Plaquebakterien kommt es zu einer Reduktion der Zahnbelag-Neubildung. Da die Zunge ein Infektionsherd für Karies und Erkrankungen des Zahnhalteapparates sein kann, ist die Zungenreinigung eine wichtige Prophylaxemaßnahme.



Eine regelmäßige Zungenreinigung kann ferner zu einer merkbaren Verbesserung der Geschmacksempfindung führen. Zusätzlich sollten Sie viel trinken, weil das den Speichelfluss anregt und das Austrocknen der Schleimhäute verhindert.

### **Anwendung von Zungenreinigern**

Der Zungenreiniger sollte grundsätzlich von ganz hinten nach vorn gezogen werden, mit nur leichtem Druck. Dieser Vorgang sollte solange wiederholt werden bis nur noch ein gering-fügender Belag sichtbar ist. Das Schließen der Augen dabei und gleichmäßiges durch die Nase Atmen, kann hilfreich sein, um einen möglichen Würgereiz zu minimieren. Auch durch regelmäßiges Zungenreinigen lässt ein Würgereiz nach wenigen Tagen nach.

### **Bei starker Halitosis...**

...kann die Zungenreinigung unterstützt werden durch spezielle antibakteriell wirkende Spüllösungen und Zahnpasten, evtl. auch Lutschpastillen oder Kaugummis (letztere sind in ihrem Langzeiterfolg wenig untersucht, sollten aber unbedingt zuckerfrei sein, wobei der Zuckeraustauschstoff Xylit zusätzlich antibakteriell wirkt). Dabei sollte auf Wirkstoffe geachtet werden, deren Wirksamkeit wissenschaftlich überprüft ist, wie Chlorhexidindigluconat, kurz CHX (z.B. „Chlorhexamed“), Cetyl-Pyridinium-Chlorid, kurz CPC, Wasserstoffperoxid, Triclosan (z.B. „Colgate Total Zahncreme“), Zinkchlorid („z.B. Odol-med3 Externe Zahncreme“), Amin- und Zinnfluorid (z.B. Meridol Produkte) bzw. essentielle Öle („Listerine“). Die Zahnpasten können dabei auch auf der Zunge verwendet werden. Die Hemmung der Geruchsbildung ist zeitlich auf einige Stunden begrenzt. Wegen möglicher Nebenwirkungen sollte das gut wirksame CHX allerdings nur kurzfristig eingesetzt werden (es führt außerdem in der Regel vorübergehend zu Zahnverfärbungen und Geschmacksirritationen). Der Nutzen vieler Hausmittel oder oraler Kosmetika durch die Industrie ist bisher nicht bewiesen.

Sollte der schlechte Atem trotz aller Bemühungen (inklusive 1wöchiger CHX-Spülungen, 2mal tgl.jeweils 10ml für ca. 30 Sek) nicht verschwinden und keine Ursache im Mundraum festgestellt werden, muss auch eine Ursache im Hals-Nasen-Rachenraum in Erwägung gezogen werden (ca. 8% der gesamten Halitosisfälle, wobei die häufigste Ursache hier eine chronische Mandelentzündung, seltener eine chronische Nasennebenhöhlenentzündung ist). Nur in ca. 2% liegen ernsthafte, chronische Erkrankungen vor, wie z.B. Diabetes, Lebererkrankungen oder bakterielle Infektionen der Bronchien oder der Lunge. In dem Fall müsste ein HNO-Arzt bzw ein Internist aufgesucht werden.



### **Optimale Pflege für Zähne und Zahnfleisch**

Über 80 Prozent aller Zahnfleischerkrankung 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, 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 zu entfernen.



### **Die 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 durch 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 raue Stellen und Nischen festsetzen, folgt als Nächstes die Politur, um die Zähne zu glätten. Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluoridlack überzogen. Das schützt die Zahnoberfläche 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.



## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

wir haben Ihnen zusätzlich zur „normalen“ Mundhygiene die Benutzung einer **Zahnzwischenraumbürste (Interdentalbürste)** empfohlen. Die richtige Bürstengröße wurde an Ihren Zähnen ausgemessen, und wir haben Sie in die Reinigungstechnik eingewiesen. Sollten Sie trotzdem Probleme bei der Anwendung haben, fragen Sie uns bitte! Auf einige Dinge wollen wir Sie bereits mit diesem Merkblatt hinweisen:

Wirklich Sinn macht die Zwischenraumbürste nur, wenn sie täglich angewendet wird. Aber überfordern Sie sich nicht: Einmal pro Tag reicht aus!  
Die Handhabung der Bürste ist zunächst schwierig und erfordert etwas Übung.

Es kommt am Anfang öfter zum Umknicken der Bürste. Einfach zurück biegen.  
Prinzipiell können Sie die Bürste so lange benutzen, bis die Borsten abgenutzt sind, oder die Bürste so stark verknickt ist, dass sie wirklich nicht mehr zu gebrauchen ist.

Bei unsachgemäßen Vorgehen kann die Anwendung der Bürste schmerzhaft sein und sogar zu Verletzungen führen. In diesem Fall sollten Sie möglichst Kontakt mit uns aufnehmen, damit wir Ihnen helfen können.

Bei Anwendung der Bürste blutet es gelegentlich in der ersten Zeit. Solange es nicht gleichzeitig weh tut, bitte nicht aufgeben! Normalerweise hören die Blutungen nach ein bis zwei Wochen völlig auf, was gleichzeitig ein Erfolgshinweis für Sie ist.

Gewöhnen Sie sich an, nach der Reinigung der Zahnzwischenräume die Bürste zu überprüfen. Wenn noch Beläge in den Borsten kleben, bitte die Bürste abspülen und denselben Zwischenraum noch einmal reinigen.

Der Zahnzwischenraum kann, nach regelmäßigem Einsatz der Bürste, durch den Rückgang der entzündungsbedingten Schwellung des Zahnfleisches „größer“ erscheinen. Das ist ein Zeichen für die Straffung und Gesundheit des Zahnfleisches und deswegen erwünscht!

Manchmal treten zeitweise überempfindliche Zahnhälse auf. Wenn Sie das als sehr störend empfinden, können wir Ihnen in der Regel helfen. Sprechen Sie uns gerne an!

## **Ihr Praxisteam**