



# Zahnpflege und Mundhygiene

*Untersuchungen zeigen, dass es noch immer erhebliche Defizite bezüglich korrekter Mundhygiene in der Bevölkerung gibt. Viele Verbraucher finden sich im Dschungel der angebotenen Mundhygiene-Produkte nicht zurecht. Sie wissen nicht, nach welchen Kriterien sie ihre Produktauswahl treffen sollen.*

Nachfolgend geben wir einen kurzen Überblick über die korrekte Technik des Zähneputzens und die einzelnen zur Mundhygiene vorhandene Möglichkeiten.

## **Das richtige Zähneputzen**

- „Morgens, mittags, abends, nach jedem Essen, Zähneputzen nicht vergessen“; wenigstens einmal morgens nach dem Frühstück und unbedingt abends vor dem Zubettgehen!
- Putzzeit: drei Minuten, und nicht weniger!
- Nach der Aufnahme von säurehaltigen Speisen und Getränken sollte man erst einige Zeit mit dem Put-

zen warten, da sonst der durch die Säure angegriffene Zahn beim Putzen geschädigt wird.

**Putzvorgang** Vor dem Putzen den Mund kräftig mit Wasser ausspülen, um frische Speisereste und Rückstände von säurehaltigen Getränken zu entfernen. Das Putzen sollte immer nach einem festen Schema erfolgen.

Ein Beispiel ist das „Außen-Innen-Mitte-Rechts-nach-Links“-Schema: Hierbei werden zunächst alle Außenflächen der Zähne, angefangen am Oberkiefer rechts hinten über vorn nach links hinten geputzt. Danach wird mit dem Unterkiefer genauso verfahren. Nach der gleichen Systematik werden als nächstes die Innenflächen der Zähne und als letztes die Kauflächen der Zähne gereinigt.

**Die tägliche Mundhygiene ist die wichtigste Voraussetzung zur Gesunderhaltung der Zähne!**

Während des Putzens die Bürste nicht zu fest an die Zähne drücken, da sie das Zahnfleisch und -häse beschädigen kann. Verbogene Borsten nach ein- bis zweiwöchiger Benutzung sind ein sicheres Zeichen für einen zu hohen Anspresdruck.

**Zahnputztechnik** Es gibt verschiedene Zahnputztechniken, welche sich im Ansetzen der Zahnbürste sowie der Bewegungsrichtung unterscheiden.

### **Die Vibrationstechnik (ab 18 Jahre)**

Die Borsten werden in einem 45 Grad-Winkel am Zahnfleischrand aufgesetzt. Zunächst wird die Bürste lediglich leicht gerüttelt und dabei nicht von der Stelle bewegt, um den Zahnelag anzulockern, danach wird von „rot nach weiß“, also vom Zahnfleisch weg „gewischt“. Dabei wird gemäß des obengenannten Schemas geputzt: zuerst Außenflächen, danach Innenflächen zuletzt Kauflächen.

### **Die Rotationstechnik (12-17 Jahre)**

Die Außenflächen werden in kleinen kreisenden Bewegungen über Zahn, Zahnfleischrand und Zwischenräume

geputzt, die Innenflächen von rot nach weiß gebürstet. Die Frontzähne werden mit steilgestelltem Bürstenkopf einzeln und die Kauflächen in kleinen Kreisbewegungen gereinigt.

**KAI-Methode** Die KAI-Methode wird bei der Prophylaxe bei Kindern beschrieben.

## Hilfsmittel zur Zahnpflege

**Die Zahnbürste** Obwohl die Anforderungen an eine Zahnbürste sehr simpel sind, entsprechen viele handelsübliche Bürsten diesen Anforderungen nicht. Eine **gute** Zahnbürste sollte haben:

- **kurzer Kopf:** Zahnbürsten mit einem kurzen Kopf und einem kleinen, geraden Borstenfeld sind am besten dazu geeignet, schwer zugängliche Ecken zu erreichen,
- **Borsten aus Kunststoff mit abgerundeten Enden:** Kunststoffborsten können gut abgerundet werden und trocknen sehr schnell, wodurch die Ansiedlung mit Bakterien vermieden wird,
- **KEINE Naturborsten:** Sie sind ein idealer Nährboden für Bakterien, da sie schwer trocknen und innen hohl sind,
- **Borstenstärke normal bis hart:** auf keinen Fall zu harte Borsten verwenden, da sie am weichen Dentin freiliegender Wurzelhalse leicht Schäden anrichten können.

**Zahnbürstenhygiene** Damit die Zahnbürste auch effektiv die Zähne reinigen kann, muss gewährleistet sein, dass sie nicht mit einem Übermaß an Keimen besiedelt wird. Dieses erreicht man durch:

- **gründliche Reinigung der Zahnbürste nach Gebrauch:** mit Wasser gründlich abspülen,
- **Aufbewahrung im Trocknen:** der Bürstenkopf muss trocknen können, da ein warmes, feuchtes Milieu der ideale Nährboden für Bakterien ist - Zahnbürste im Zahnputzbecher mit dem Kopf nach oben aufbewahren,
- **Zahnbürste alle zwei Monate wechseln:** was kaum jemand macht, aber äußerst wichtig ist, da schon nach 3monatigem

Gebrauch die Reinigungswirkung um 30 % nachlässt,.

- **nach akuten Erkrankungen des Mundraumes Zahnbürste sofort wechseln:** z.B. nach grippalen Infekten, die den Mundraum betreffen oder Zahnfleischentzündung, Herpes etc.

**Die elektrische Zahnbürste** Sie reinigt zwar nicht besser als die Handzahnbürste, ist jedoch leichter in der Handhabung und kann bei kleinen und großen Kindern den Spieltrieb wecken und dadurch zum Putzen animieren. Für den Borstenkopf gelten die gleichen Regeln wie für Handzahnbürsten.

**Die elektrische Schallzahnbürste** ist eine Weiterentwicklung der elektrischen Zahnbürste. Statt eines Elektromotors arbeitet sie mit Schallenergie im Hochfrequenzbereich, wodurch sie zirka 100mal schneller als eine Handzahnbürste und noch 10mal schneller als eine „normale elektrische“ Zahnbürste ist. Studien haben gezeigt, dass die Plaque-Reinigungswirkung sehr gut sein soll.

## Alternativen zur Zahnbürste

**Interdentalbürste** (Zahnzwischenraumbürste). Dabei handelt es sich um eine einbüschelige Bürste, die eine große Hilfe zur Reinigung der Zahnzwischenräume bei lückiger Zahnstellung oder festsitzendem Zahnersatz sein kann.

**Zahnpasta** Heutzutage sind fast alle Zahnpasten aus zahnmedizinischer Sicht unbedenklich. Eine gute Zahnpasta sollte enthalten:

- **Fluoride,**
- **milde bis normal abrasive** (ab-schabende) **Schleifkörper.** Sie entfernen gefärbte Belege, haben aber immer auch einen gewissen Abrieb an Zahnhartsubstanz zur Folge. Vor allem Zahnpasten, welche die Zähne „weiß und glänzend“ machen sollen, sind in der Regel abrasiver. Manche Hersteller sind dazu übergegangen, den Grad der Abrasion ihrer Zahnpasten durch den so genannten RDA-Wert (Radioaktive Dentin Abrasion) anzugeben. Ein RDA-Wert von 35 - 40 ist zB ein nied-

riger Wert und gilt als empfehlenswert,

- **antibakterielle oder „zahnhärtende“ Zusätze:** z.B. Chlorhexidin, Amin- und Zinnfluoridlösungen,
- **Tenside** (schaumbildende Substanzen). Die Substanzen sorgen dafür, dass die Inhaltsstoffe beim Putzen überall hingelangen können. Außerdem fördern sie die Entfernung von Plaque. Der Anteil an Tensiden sollte allerdings zwei Prozent der Zahnpastamenge nicht überschreiten,
- **angenehmen Geschmack,**
- **kein Chloroform,** welches Kunststofffüllungen und -kronen angreift.

**Whitening-Pasten** sind Zahncremes, die von der Werbung als Zahnpasta mit Weißmacher-Effekt ohne Nebenwirkungen angepriesen werden.

Die natürliche Zahnfarbe, die sehr unterschiedlich sein kann und genetisch festgelegt ist, kann durch Zahnpasta nicht beeinflusst werden.

Die weißmachende Wirkung der Zahnweiß-Pasten beruht auf der Zahnbelag-entfernung durch in der Paste vorhandene Schleifkörper oder Säuren.

Lediglich weißmachende Zahnpasten mit weniger starken Schleifstoffen sind in der Anwendung vertretbar, jedoch auch bei Daueranwendung eher schädigend.

**Die Zahnseide ist ein unersetzbares Hilfsmittel** zur Reinigung der für die Zahnbürste nicht zu erreichenden Zahnzwischenräume, die immerhin 30 % der Zahnoberfläche ausmachen. Sie wird aber lediglich von nur 3 % der Bevölkerung verwendet.

Daher ist ihre Anwendung ein fester Bestandteil der regelmäßigen Mundhygiene, der durch kein anderes Hilfsmittel ersetzt, sondern lediglich ergänzt werden kann.

**Für die Benutzung der Zahnseide gilt:** die Zahnseide sollte mit Fluorid getränkt und nicht gewachst sein und mindestens einmal pro Woche, natürlich am besten jeden Tag sollte jeder Zwischenraum durch Zahnseide gereinigt werden.

Da ein Grund für die geringe Anwendung von Zahnseide in der



Bevölkerung sicherlich in der komplizierten, zeitaufwendigen Prozedur liegt (man hat schließlich 30 Zahnzwischenräume), stellen wir nachfolgend die korrekte Anwendung vor:

- ca. 50 cm Zahnseide abreißen und ein Ende ein paar Mal um rechten Mittelfinger wickeln,
- das andere Ende ca. achtmal um linken Mittelfinger wickeln,
- somit hat man ca. 10 cm Faden zwischen den Händen,
- Faden spannen, indem man beide Daumen auf den Faden presst und dazwischen ca. 2 cm freilässt,
- Zahnseide vorsichtig mit einer sägeartigen „zick-zack“-Bewegung zwischen den Zähnen einziehen! Zahnfleisch dabei nicht verletzen!
- Faden um den Zahn legen, gegen die Zahnfläche drücken, und Faden ca. 7mal auf und ab bewegen,

- nach jedem Zwischenraum den Faden um eine Umwicklung weiterrollen,
- Für alle unteren Zähne gilt: Faden statt mit beiden Daumen mit beiden Zeigefingern spannen.

### **Munddusche**

Eine Apparatur, die durch einen druckgetriebenen Wasserstrahl eine reinigende Wirkung erzielt. Die Munddusche sollte **nach dem Zähneputzen** als ergänzende Maßnahme eingesetzt werden.

Sie ist eine sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzen und kann besonders bei prothetischen und kieferorthopädischen Versorgungen (zB Zahnspange) die Reinigung der Zwischenräume erleichtern.

### **Zahnstocher**

Der Zahnstocher stellt ein preisgünstiges und effektives Hilfsmittel zur

schnellen Grobreinigung der Zähne dar, das vor allem immer schnell zur Hand sein kann.

Wegen einer möglichen Verletzungsgefahr des Zahnfleisches sollte man immer nur medizinische Hölzer verwenden, die teilweise sogar mit zahnschmelzhärtenden Fluoriden angereichert sind.

### **Kaugummi**

Der Vorteil in der Anwendung von Kaugummi als zusätzliche Schutzmaßnahme gegen Karies liegt darin, dass man ihn immer „zwischen durch“, wenn man gerade nicht die Möglichkeit zum Zähneputzen hat, kauen kann, vor allen Dingen direkt nach den Mahlzeiten.

Die Wirkung des Kaugummikauens besteht in der mechanischen Reinigungswirkung sowie der Anregung des Speichelflusses, wodurch die Bakterienansiedlung im Mund gehemmt wird und eine Neutralisierung des Speichels sowie eine Remineralisation der Zahnoberfläche erreicht wird.

**Allerdings erzielen nur zuckerfreie Kaugummiprodukte diese Wirkung, zuckerhaltige schädigen den Zahn noch zusätzlich.**

### **Mundspülungen**

Auch Mundspülungen können den Gebrauch der Zahnbürste niemals ersetzen, allerdings können sie, mit den richtigen Inhaltsstoffen angereichert, die Karies-Prophylaxe bewiesenermaßen unterstützen.

Mundspülungen, die bakterienabtötende Inhaltsstoffe wie Chlorhexidin, Zinn-Chlorid oder Amin- und Zinnfluoridlösungen enthalten, sind die richtige Wahl.

### **Mundwasser**

Mundwässer sind hochkonzentrierte Lösungen, welche dazu benutzt werden, den Atem zu verbessern und ein Frischegefühl im Mund zu erzeugen. Eine prophylaktische Wirkung haben sie jedoch nicht!

Sie können, wie ein Parfum für den Mund zwar den durch mangelnde Mundhygiene entstehenden Mundgeruch überdecken, die Ursache des Geruchs jedoch keinesfalls bekämpfen.