

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

neben den regelmäßigen halbjährlichen Kontrolluntersuchungen ist eine systematische und vor allem regelmäßige Mundhygiene eine wichtige Maßnahme.

Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Mundhygiene effizient gestalten und so eine wichtige prophylaktische Maßnahme gegen Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch treffen.

**Zahnbürste**

Zahnbürsten gibt es in zahlreichen Variationen von günstigen bis zum Luxusmodell und in allen technischen Ausführungen. Wichtig bei der richtigen Wahl der Zahnbürste sind aber nur ein paar Hauptkriterien. Eine gute Zahnbürste sollte Ihnen komfortabel in der Hand liegen und so gestaltet sein, dass sie alle Bereiche der Zähne gut erreicht. Die Borsten selbst sollten abgerundet und aus einem relativ weichen Kunststoff hergestellt sein. So verletzen Sie ihr Zahnfleisch nicht, sondern massieren dieses, was zu einer besseren Durchblutung führt.



Elektrische Zahnbürsten bieten mittlerweile gute Alternativen zum manuellen Putzen, allerdings reduzieren diese nicht die notwendige Zeit, die sie für eine gründliche Reinigung aufbringen sollten: Als Regel gelten rund 3 Minuten.

Bewahren Sie Ihre Zahnbürste hygienisch auf und spülen Sie sie nach jedem Putzen mit heißem Wasser ab. Fangen nach ca. 2 Monaten die Borsten an, abzuknicken, sollten Sie spätestens jetzt die alte Bürste gegen eine Neue tauschen. Noch besser ist es, alle vier Wochen einen neuen Bürstenkopf zu nehmen (bei elektrischen Bürsten) oder eine neue zu besorgen.

**Zahnpasta**

Auch bei Zahnpasten gibt es viele verschiedene. Hier gilt nicht, was teuer ist, ist auch gut. Entscheidend sind wieder ein paar Kriterien. Die Paste sollte mit Fluorid angereichert sein, da dies ihren Zahnschmelz vor Säuren und Karies besser schützt (die empfohlene Konzentration sollte bei Erwachsenen ab 20 Jahren zwischen 1300 bis 1500 ppm) liegen.

Verzichten Sie auf Zahncremes mit so genannten „abrasiven Stoffen“. Sie können zu viel Zahnschmelz abtragen.

Bei sensiblen freiliegenden Zahnhälsen gibt es sensitive Zahnpasten, die weniger Schmerzen beim Putzen hervorrufen. Auch für Menschen, die zu allergischen Reaktionen neigen, gibt es Zahncremes, bei denen auf entsprechende Zusätze verzichtet wurde.

Geschmacksrichtungen sind vor allem bei Kindern wichtig. Spezielle Zahnpasten für Kinder mit einem angenehmen Geschmack erleichtern die Gewöhnung an das regelmäßige Putzen.

### Zahnputztechnik

Für eine gute Zahnreinigung ist gerade die richtige Technik mit ihrer systematischen Anwendung entscheidend. Ein sanfter Druck reinigt die Zähne gut, ohne dass Sie durch die Bürste Schmelz abtragen. Von festem, waagrecht Putzen ist abzuraten. Effizienter gestalten Sie den Putzvorgang durch kreisende Bewegungen. Die Borsten sollten ca. 45 Grad zum Zahnfleischrand angesetzt werden und mit sanften, kreisend-rüttelnden Bewegungen zur Krone geführt werden.

Durch das Zähneputzen wird zwischenzeitlich kurz die Schutzfunktion des Zahnhäutchens aufgehoben, das sich nun wieder bilden muss. So sollten Sie mindestens eine halbe Stunde nach der Reinigung nichts essen oder saure Getränke zu sich nehmen. Auch sollten Sie sich zwischen dem Verzehr von Obst, sauren Getränken und dem Zähneputzen Zeit lassen. Denn die Fruchtsäuren lösen den Zahn etwas an, was durch das Putzen abgetragen wird.

Wie oft sollte man putzen? Die Basisreinigung sollte morgens nach dem Frühstück einmal und nach den weiteren Hauptmahlzeiten mit einem kleinen zeitlichen Abstand erfolgen. Also mindestens zweimal pro Tag, besser sind dreimal.

### Zahnseide

Leider kommt man mit der Zahnbürste nicht in die Zahnzwischenräume. Vor allem hier können sich die Kariesbakterien von festgesetzten Speiseresten gut ernähren und schnell die so genannte Approximalkaries („Zwischenraumkaries“) hervorrufen. Zahnseide kann die Stellen gut erreichen und löst Rückstände und Plaque manuelle aus den Nischen. Idealerweise wenden Sie die Zahnseide vor dem Zähneputzen an, da so das schützende Fluorid auch in die Zwischenräume gelangt. Zur Reinigung nehmen Sie aus der Spule ein 30 bis 50



Zentimeter langes Stück und wickeln die Enden um die beiden Zeigefingerspitzen. In einer leichtgeführten Vor- und Zurückbewegung vermeiden Sie, dass Sie mit der Zahnseide das Zahnfleisch verletzen. Manche Zähne berühren sich so stark, dass die Zahnseide nicht über den Kontaktpunkt geführt werden kann. Hier empfehlen sich präparierte Zahnseiden, die es ermöglichen, die Zahnseide zwischen den Zähnen einzufädeln.

Enge Zahnzwischenräume: Für sehr enge Zahnzwischenräume gibt es spezielle Zahnseiden – so können Sie diese problemlos säubern.

### Zwischenraumbürstchen

Als Alternative zur Zahnseide können Sie auch kleine Bürstchen zur Zahnzwischenraumreinigung verwenden. Sie bieten möglicherweise einen besseren Komfort und schonen das Zahnfleisch. Sie sind in der Regel für weitere Zahnzwischenräume geeignet.

### Zungenreiniger

Auf der Zunge können sich bakterielle Beläge bilden, die zu Mundgeruch führen. Vor allem das hintere Drittel der Zunge sollte mit Zungenschabern oder -bürsten gesäubert werden. Achten Sie darauf, dass Sie die Zunge nicht zu stark bürsten, dies kann zu einem nachhaltig unangenehmen Gefühl auf der Zunge führen.



### Mundspüllösungen

Viele Mundspüllösungen aus Drogeriemärkten führen zwar kurzfristig zu einem frischen Atem, erzielen aber sonst kaum Wirkung. Wichtige Bestandteile sollten wieder Fluoride sein, da sie die Zahnhartsubstanz effektiv stärken. Gerade für Menschen, die zu Zahnfleischentzündungen neigen, gibt es besondere Spülungen. Sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne, welche medizinische Mundspülung Ihre Zahn- und Zahnfleischpflege nachhaltig unterstützt.

### Fluoridapplikation

Falls erforderlich, können Sie auch ein fluoridhaltiges Gel auf die Zähne einmal pro Woche auftragen, um diese besser zu schützen. Noch effektiver gestalten Sie die Fluoridierung mit herausnehmbaren Fluoridierungsschienen, die von uns bzw. unserem Dentallabor angefertigt und angepasst werden.

Zahnpflege-Kaugummis, natürlich ohne Zucker  
Durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis wird der Speichelfluss im Mund angeregt. Speichel hat neben zahlreichen anderen Funktionen die Aufgabe, Säuren zu neutralisieren und so die Zahnhartsubstanzverluste zu unterbinden, was einen positiven Effekt auf die Zähne hat.

Haben Sie Fragen rund um die Zahnpflege, deren Technik und die entsprechenden Zahnpflegeprodukte? Gerne beraten wir Sie beim Kauf Ihrer Zahnpflege-Utensilien und zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie man sie richtig anwendet.

**Viel Erfolg!**  
**Ihr Praxisteam**