

## VORSORGE UND PROPHYLAXE

Dentalhygiene und Prophylaxe werden in unserer Praxis groß geschrieben denn nur regelmäßige professionelle Zahnreinigung gewährleistet eine optimale Kontrolle von Zähnen, Zahnfleisch und Parodont. Auf diese Weise ist eine wirksame Früherkennung von Karies und Parodontitis möglich, bevor bleibende Schäden entstehen. Lassen Sie sich von unseren qualifizierten Mitarbeiterinnen (Dentalhygienikerin und Prophylaxeassistentin) in der für Sie geeigneten Mundhygienetechnik unterweisen.

Bei uns können Sie sich an Ihren nächsten Vorsorge- oder Prophylaxetermin erinnern lassen (Recall). Sofern Sie es wünschen, schreiben wir Sie an oder melden uns telefonisch bei Ihnen. Somit gehen Ihnen keine wertvollen Prozente bei der Bonusregelung durch Ihre Krankenkasse verloren.

### Unsere Prophylaxeleistungen

- Hochqualifizierte und schonend arbeitende Fachkräfte
- Schmerzlose Entfernung von Zahnbelägen und Politur der Zahnoberflächen
- Ernährungsberatung
- Laser-Behandlung von Zahnfleischtaschen
- Desensibilisierung überempfindlicher Zahnhälse mit dem Laser
- Regelmässige Messung der Zahnfleischtaschen
- Tiefenreinigung Ihres Zahnersatzes
- Spezialprogramme für Implantatpatienten



Zum Glück geht es heute auch ohne „schweres Gerät“

## RATSCHLÄGE FÜR EINE KORREKTE MUNDHYGIENE

Die wirksamste Maßnahme zur Vorbeugung von Karies und Parodontalerkrankungen (Parodontitis, auch Parodontose genannt) ist eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene. Ziel dieser Maßnahmen sollte die möglichst vollständige Entfernung aller Speisereste und bakteriellen Beläge (Plaques) sein.

Generell benötigt man dazu eine geeignete Zahnbürste, eine fluoridhaltige Zahnpasta sowie (im Erwachsenenalter) Zahnseide bzw. Zahnzwischenraumbürstchen.



Vor und nach professioneller Zahnreinigung

## WAHL DER ZAHNBÜRSTE

Die Zahnbürste sollte gut in der Hand liegen, der Stiel sollte griffig und nicht zu lang sein. Besonders für Kinder, die den Griff in der Faust halten, sollt dieser eine kompakte Form aufweisen.



Zahnbürsten für Erwachsene und Kinder  
rechts: Interdentalbürsten

Der Bürstenkopf sollte klein und an allen Seiten abgerundet sein, damit er im Mund ausreichende Bewegungsfreiheit hat. Die Borsten sollten aus Kunststoff und – abhängig von der Zahnfleischgesundheit – von mittlerer Härte oder weich sein. Zu harte Borsten können Zahnfleisch und Zahnschmelz schädigen. Naturborsten sind aus hygienischen Gründen ungeeignet, da sie einen Markkanal haben, der von Bakterien besiedelt wird.

Nach dem Zähneputzen sollte die Zahnbürste unter fließendem Wasser gereinigt und mit dem Bürstenkopf nach oben in den Zahnbecher gestellt werden, damit sie austrocknen kann. So können sich keine Mundbakterien ansiedeln. Nach etwa drei Monaten, spätestens aber, wenn sich die Borsten seitlich abbiegen, muss die Bürste gewechselt werden.

### Elektrische Zahnbürsten

Die heute auf dem Markt befindlichen elektrischen Zahnbürsten sind hervorragende Hilfsmittel für eine effektive Zahnpflege. Zwar ist eine perfekte manuelle Bürstechnik absolut ebenbürtig, doch lehrt die Erfahrung, dass viele Patienten mit der „Elektrischen“ bessere Ergebnisse erbringen. Besonders gilt dies natürlich für manuell ungeschickte oder behinderte Patienten.

Obwohl die Bürstebewegungen automatisch erfolgen, muss der Bürstenkopf trotzdem gründlich an allen Zahnflächen entlanggeführt werden. Der dafür notwendige Zeitaufwand ist nicht geringer als mit einer herkömmlichen Handzahnbürste.



elektrische Zahnbürsten



auswechselbarer Bürstenkopf

## ZAHNPASTEN

Die Zahnpasta unterstützt die Zahnreinigung mit der Zahnbürste. Die in ihr enthaltenen Putzkörper dürfen nicht zu abrasiv sein, um langfristig Schäden an der Zahnhartsubstanz zu vermeiden. Ausserdem sollte die Pasta Fluoride enthalten, die nachweislich kariesverhindernd wirken.

Für kleine Kinder gibt es spezielle geschmacklich abgestimmte Zahnpasten, die auch weniger Fluorid enthalten. Die zahlreichen auf dem Markt befindlichen Spezialpasten z.B. „gegen empfindliche Zahnhäse“ oder „zur Zahnaufhellung“ haben meist nur eine sehr begrenzte Wirksamkeit.



## ZAHNPUTZTECHNIKEN

Die Zahnpflege muss regelmäßig, systematisch und vollständig erfolgen. Möglichst nach jeder Hauptmahlzeit sind alle Zahnflächen gründlich zu reinigen, wobei dafür mindestens drei Minuten zur Verfügung stehen sollten.



Die Zahnbürste wird in einem Winkel von etwa 45 Grad zur Zahnachse angesetzt.



Mit wenig Druck und leichtem Rütteln oder einer kreisenden Bewegung werden die Beläge am Zahnfleischrand gelöst. Anschließend wird mit den Borsten vom Zahnfleischrand zur Kaufläche hin ausgewischt.



Die gleiche Technik gilt auch für die hinteren Zähne.



Bei den Schneide- und Eckzähnen sollte die Bürste senkrecht gehalten werden.



Kräftig schrubben sollte man nur die Kauflächen der Zähne.



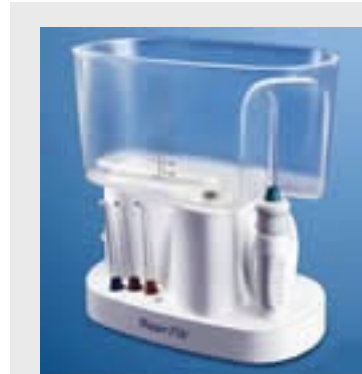
Zum Schluss wird mit der Zunge kontrolliert, ob alle Beläge restlos entfernt worden sind.

Dies ist natürlich nur eine von vielen empfehlenswerten Putztechniken. Jeder Mensch entwickelt im Laufe der Zeit seine individuelle Methode. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von unseren Dentalhygienikerinnen in der für Sie geeigneten Technik unterweisen.



## MUNDDUSCHEN

Die Wasserstrahlgeräte sind nicht in der Lage, bakterielle Beläge (Plaques) von den Zahnoberflächen zu entfernen und können daher keinesfalls die Zahnbürste ersetzen. Allerdings leisten sie gute Dienste beim Ausspülen grober Speisereste, speziell an schwer zugänglichen Stellen, wie z.B. unter Brücken und zwischen Implantaten. Auch bei Parodontalerkrankungen können sie ergänzend eingesetzt werden.



## ZAHNSEIDE UND ZAHNZWISCHENRAUMBÜRSTCHEN

Da die Zahnbürste nicht tief genug in die Zahnzwischenräume eindringen kann, ist die tägliche Anwendung von Zahnseide oder speziellen Zahnzwischenraumbürstchen ratsam. Dies gilt umso mehr für Patienten mit Parodontalerkrankungen oder Implantat-träger.

Unsere Fachkräfte erklären Ihnen gerne den Gebrauch dieser so wichtigen Hilfsmittel!



Interdentalbürste



die richtige Anwendung von Zahnseide

## ZAHNVERSIEGELUNGEN

Bei Kindern und Jugendlichen entsteht die Karies häufig in den Furchen der Kauflächen, den Fissuren. Sie sind im jugendlichen Alter noch sehr tief und eng und bieten den Bakterien daher einen idealen Unterschlupf.

Zur Vorbeugung dieser häufigen Kariesform können die Fissuren mit einem dünnfließenden Kunststoff versiegelt werden. Ob diese Maßnahme notwendig ist, entscheidet der Zahnarzt je nach Form und Tiefe der Fissur und Kariesrisiko des Kindes oder Jugendlichen.



Fissurenkaries bei einem jugendlichen Patienten



Versiegelte Fissuren eines Molaren