

Patienten-FAQ zur häuslichen Mundhygiene

Frage 1: Soll ich eine Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste verwenden?

Grundsätzlich müssen Patienten wissen, dass mindestens 2 Minuten lang geputzt werden sollte - unabhängig von der Zahnbürste. Basierend auf aktuellen Leitlinien kann die Verwendung von elektrischen Zahnbürsten empfohlen werden. Gegenüber Handzahnbürsten führen sie zu einer - geringfügigen, aber statistisch signifikant größeren - Reduktion einer Zahnfleischentzündung.

Frage 2: Was soll ich zur Zahnzwischenraumreinigung verwenden?

Das kommt auf den Zahnzwischenraum an. Da sich in jedem Mund andere anatomische Verhältnisse finden lassen, fällt diese Antwort sehr individuell aus. Deshalb sollte gemeinsam mit dem Patienten herausgefunden werden, ob eine Reinigung mit Zahnseide, oder eher mit Interdentalraumbürsten (IDR-Bürsten) angezeigt ist. Wenn die Wahl auf IDR-Bürsten gefallen ist, muss außerdem die richtige Größe ermittelt werden.

Die Motorik spielt ebenfalls eine Rolle. Die Anwendung von Zahnseide ist komplexer als sie vielleicht auf den ersten Blick scheint. Auch die Anwendung von IDR-Bürsten stellt manchen Anwender vor Herausforderungen. Hier gibt es noch die Möglichkeit, auf sogenannte Sticks aus Kunststoff oder Zahnhölzer auszuweichen. Studien haben allerdings gezeigt, dass der Reinigung mit den Bürsten der Vorzug gegeben werden sollte.

Frage 3: Welche Hilfsmittel sind sonst noch empfehlenswert?

Zusätzlich zur mechanischen Reinigung mit der Zahnbürste und der Reinigung der Zahnzwischenräume ist die Anwendung einer Mundspülösung mit antibakterieller Wirkung zu empfehlen. Sie trägt zur zusätzlichen Reduktion von Plaque bei und hilft Zahnfleischerkrankungen zu verhindern.

Frage 4: Wie lange soll ich Zähneputzen?

Als Faustregel gilt: mindestens 2 Minuten Zähneputzen. Damit die Inhaltsstoffe der Zahnpasta bestmöglichst wirken können, sollte man nach dem Putzen die Zahnpasta nur ausspucken oder so wenig wie möglich zu spülen.

Frage 5: Warum ist eine professionelle Zahnreinigung sinnvoll, ich reinige doch selbst gründlich und ich habe keinerlei Beschwerden?

Auch bei höchster Sorgfalt zu Hause werden Sie es nicht immer schaffen, Beläge und Verfärbungen an schwer zugänglichen Stellen, sicher zu entfernen. Wir empfehlen je nach individuellem Bedarf eine ein- bis zweimal jährige Extrapflege. Mit speziellen Reinigungsinstrumenten können wir sorgfältig und schonende riskante Beläge entfernen und Zähne und Zahnersatz polieren. So beugen wir effektiv Erkrankungen wie z.B. eine Zahnfleischentzündung oder Zahnbetterkrankung ("Parodontose") vor. Hartnäckige Verfärbungen lassen sich effektiv und gleichzeitig schonend mit einem Pulverstrahlgerät entfernen.

Wir beraten Sie gern bei allen weiteren Fragen.