

## Informationen zur optimalen Mundhygiene

### Welches ist die beste Methode die Zähne zu putzen?

Ziel der Mundhygiene ist die regelmässige, umfassende Beseitigung von Plaque und Speiseresten von den Zahnoberflächen. Das Zähneputzen bildet den Kern der Mundhygiene für Jung und Alt. **Im Anhang** ist die von uns empfohlene Zahnputztechnik dargestellt. Die Methode beruht im Wesentlichen auf zwei Elementen: Erstens ist eine einheitlich festgelegte Reihenfolge der zu reinigenden Zahnflächen (Systematik) wichtig. Die starre Reihenfolge bewirkt, dass bei der Reinigung keine Zahnfläche vergessen wird. Zweitens gewährleisten die vertikalen Bewegungen eine gute Plaqueentfernung auch in den Nischen zwischen den Zähnen. Was vermieden werden sollte sind horizontale Bewegungen (schrubben), da dies langfristig zu Rezessionen (Rückgang des Zahnfleisches) und Zahnhalsdefekten führen kann.

### Wie oft und wann muss man die Zähne putzen?

- Ab dem ersten Zahndurchbruch bis 5 Jahre sind die Zähne am Morgen und vor dem Schlafengehen zu putzen
- Ab 5 Jahren: Am besten nach jeder Mahlzeit, mindestens aber zweimal pro Tag

### Welche Zahnpasta ist für die Zahnreinigung geeignet?

Für die Zahnreinigung sollte eine fluoridhaltige Zahnpasta verwendet werden. Kinderzahnpasten enthalten in der Regel nur 0.05% (= 500 ppm) Fluorid und können somit problemlos ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns verwendet werden. Ab Durchbruch des ersten bleibenden Molars oder spätestens ab sechs Jahren wird die Verwendung einer Juniorzahnpasta oder einer «normalen» Zahnpasta mit bis 0.15% (= 1500 ppm) Fluorid empfohlen. Juniorzahnpasten haben den gleichen Fluoridgehalt, zeichnen sich aber durch einen mildereren Geschmack aus.

Von «aufhellenden» Zahnpasten wird in der Regel abgeraten, da diese oft einen sehr stark abrasiven Charakter haben und somit auf Dauer die Schmelzoberfläche schädigen können.

### Handzahnbürste oder Schallzahnbürste?

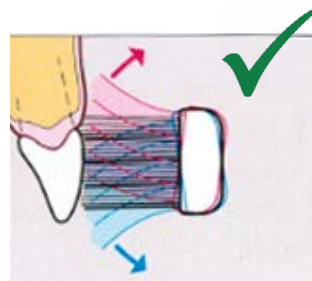


Abb. 1

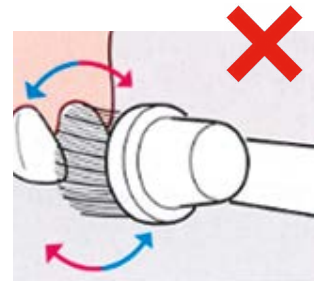


Abb. 2

Eine Schallzahnbürste kann das Reinigen der Zähne vereinfachen. Es ist keine aktive Handbewegung mehr nötig, da die Zahnbürste von alleine eine wippende Bewegung ausführt. Unabhängig ob eine Handzahnbürste oder eine Schallzahnbürste gewählt wird, sollten folgende Kriterien beachtet werden:

- Weiche Borsten (soft/super soft)
- Bürste/Bürstenkopf sollte nach 3 Monaten ausgewechselt werden
- Der Bürstenkopf sollte eher klein sein. Kleine Bürstenköpfe mit abgerundeten Formen erlauben auch die Reinigung von sonst schwer zugänglichen Zahnflächen.

Wenn man eine elektrische Zahnbürste wählt, dann eine sogenannte Schall-Zahnbürste mit vertikal wischenden Bewegungen (Abb. 1). Rotierend-oszillierende Zahnbürsten (Abb. 2) sind weniger schonend für Zahnfleisch und Zahnhartsubstanz und sollten daher nicht verwendet werden. Unabhängig davon, ob elektrisch oder manuell gebürstet wird braucht man für eine gute Reinigung der Zähne gleich viel Zeit.

### Interdentalraumpflege

Die Interdentalraumpflege sollte durch eine Dentalhygienikerin oder den Zahnarzt individuell auf jeden Patienten angepasst werden. Gerne instruieren wir sie bei einer Konsultation.

- Zahnseide: ist ideal für enge Zahnzwischenräume
- Interdentalbürstchen: geeignet für weite Zahnzwischenräume und Implantate
- Brush'n clean: geeignet für weite Zahnzwischenräume
- Superfloss: ideal für Implantate, Kronen sowie Brücken

### Zungenpflege

Die Zungenpflege sollte nicht vernachlässigt werden, da auf der Zunge die meisten Bakterien abgelagert sind. Die Reinigung kann durch einen speziellen Zungenreiniger oder der Zahnbürste durchgeführt werden.

### Kariesprophylaxe

Zur Unterstützung der täglichen Mundhygiene wird bei kariessensitiven Patienten (wenn häufig «Löcher» diagnostiziert werden) 1 × wöchentlich der Elmex Gelee angewendet werden, da so das Kariesrisiko reduziert werden kann. (Der Gelee wird nach dem Zähneputzen aufgetragen, idealerweise vor dem Schlafen, damit er über Nacht einwirken kann).

### Mundspülungen

Sind geeignet:

- bei Zwischenmahlzeiten
- nach süßen Nahrungsmitteln, wenn keine Möglichkeit besteht die Zähne zu reinigen
- nach sauren Nahrungsmitteln, da die Zähne nicht unmittelbar nach dem Verzehr von sauren Nahrungsmittel mit der Bürste gereinigt werden sollten (ca. 30 – 60 Minuten warten).

### Prothesenpflege und Reinigung

- Die Reinigung erfolgt durch eine spezielle Prothesenzahnbürste oder alternativ durch eine gewöhnliche Zahnbürste.
- Zahnpasta sollten Sie für die Reinigung nicht verwenden, sondern ein normales Abwaschmittel/Seife. Zahnpasta ist zu aggressiv für den Prothesenkunststoff und beschädigt ihn.
- Zum Putzen sollte die Prothese aus dem Mund entfernt werden.
- Die Klammern sowie die Innenseite der Prothese sollten ebenfalls gut gereinigt werden.
- Die Prothese kann 1 × wöchentlich in weissen Essig eingelegt werden um Verkalkungen zu verhindern.



Abb. 3 Zahnfleischrezession mit freiliegendem Zahnhals

- Spezielle Reinigungstabletten sind NICHT notwendig.
- Bei ihren Kontrollterminen reinigen wir Ihre Prothese gerne für Sie im Ultraschallbad.

### Zahnputztechnik bei empfindlichen Zahnhälsen/ Rezessionen

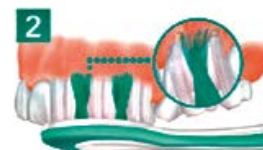
- Rezessionen des Zahnfleisches (Abb. 3) und somit empfindliche Zahnhälsen entstehen meist durch eine falsche Zahnputztechnik. Durch das sogenannte «Schrubben» wird das Zahnfleisch verdrängt und die Zahnhälsen werden freigelegt. Wenn bereits Rezessionen vorhanden sind so sollte man folgende Zahnputztechnik anwenden:

Wichtig ist zudem, dass eine weiche Zahnbürste verwendet wird (super soft) und eine Zahnpasta mit einem möglichst tiefen RDA-Wert (< 30). Beispielsweise Elmex grün oder Sensodyne ist eine gute Wahl bei freiliegenden Zahnhälsen. Sensodyne kann normal als Zahnpasta verwendet werden und zusätzlich bei akuten Beschwerden lokal auf den Zahnhals aufgebracht und einmassiert werden.



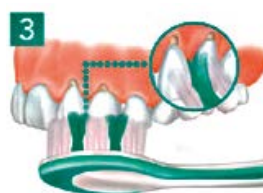
#### Grundhaltung der Zahnbürste:

Die Borsten werden an der Aussenfläche des Zahn ausgerichtet, parallel zu Zahnfleisch und Zähnen, ohne Berührung.

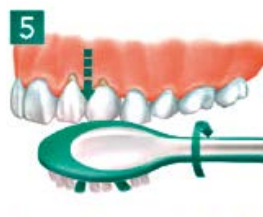
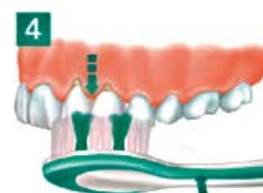


#### Aktivierungsphase:

Die Borsten werden mit leichtem Druck an das Zahnfleisch und ide Zähne geglet.



**Bewegungsphase:** Der Bürstenkopf wird nun unter Rütteln langsam von Rot nach Weiss («koronal») geführt und schliesslich zur Kaufläche hin abgerollt, wobei die Borsten über die Zahnfläche streichen.



Dieser Bewegungsablauf wird pro Zahn dreimal wiederholt und immer an jedem Zahn einzeln durchgeführt. Wichtig ist, dass nicht zu viel Druck ausgeübt wird.

# BÜCHI | BLARER

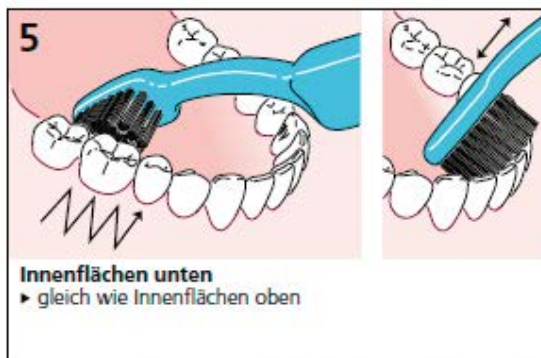
ZAHNÄRZTE

**Systematik des Zähnebürstens** (in den Schulen instruierte Methodik) Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden, einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die

Aussen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



\*nach dem Zahnwechsel (ab 3. Primarschulklasse) Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen



**!** Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: **!**

