

## Prophylaxe und Mundhygiene



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.

### Unsere Prophylaxeleistungen

- Hochqualifizierte und schonend arbeitende diplomierte **Fachkräfte**
- Schmerzlose Entfernung von Zahnbelägen und Politur der Zahnoberflächen
- Ernährungsberatung
- Sanfte und dauerhafte Farbaufhellung Ihrer Zähne (**Bleaching, Zahnbleichen**)
- **Laser-Behandlung** von Zahnfleischtaschen
- Desensibilisierung überempfindlicher Zahnhälse mit dem **Laser**

- Regelmässige Messung der Zahnfleischtaschen und des Zahnfleisch-Blutungsindex zur Früherkennung von **Parodontalerkrankungen**
- Tiefenreinigung Ihres Zahnersatzes
- Spezialprogramme für Implantatpatienten
- Vorbeugung und Behandlung von **Mundgeruch (Halitosis)**
- Für Angstpatienten kann die Dentalhygiene-Sitzung auch stressfrei unter **Lachgas-Sedierung** durchgeführt werden

### Fallbeispiel aus unserer Praxis



35-jähriger Patient mit extrem vernachlässigter Mundhygiene (Bild oben). Wegen starker Zahnarztangst (Dentophobie) war er jahrelang nicht mehr in zahnärztlicher Behandlung gewesen. Die Zähne waren mit harten und weichen Zahnbelägen bedeckt, das Zahnfleisch blutete bei der geringsten Berührung, was ein normales Zähneputzen unmöglich machte. Ausserdem hatte sich ein starker Mundgeruch entwickelt, der den Patienten, der sich wegen seiner schlechten Zähne ohnehin extrem schämte, zusätzlich sozial isolierte.



Mit **Lachgas** war eine angst- und stressfreie Behandlung des Angstpatienten möglich. Unsere Dentalhygienikerin sorgte in mehreren Sitzungen für eine professionelle Zahnreinigung. Zum Glück liess sich der Patient nach Überwindung seiner Phobie dank unserer Instruktion zu einer perfekten täglichen Mundhygiene motivieren. Den Erfolg der Dentalhygiene sieht man im unteren Bild, das zwei Monate nach dem oberen entstand: Saubere Zahnflächen und festes, gesundes Zahnfleisch, das nicht mehr blutet und eine normale Zahnreinigung zulässt. Mundgeruch war nicht mehr wahrnehmbar. Die auf dem Bild sichtbare Karies als Folge der schlechten Zahnpflege wurde dann in einem zweiten Schritt saniert.

## 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.

## Wahl der Zahnbürste



Zahnbürsten für Erwachsene (links) und Kinder (rechts)

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.



Die Grösse der Zahnbürste sollte der Grösse des Mundes entsprechen- bei diesem Flusspferd tut es auch ein Handfeger.



Der Bürstenkopf sollte klein (nicht länger als 25 mm) 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 aufbiegen, muss die Bürste gewechselt werden.

## Elektrische Zahnbürsten



### Elektrische Zahnbürste

Die heute auf dem Markt befindlichen elektrischen Zahnbürsten sind hervorragende Hilfsmittel für eine effektive und komfortable Zahnpflege. Zwar ist eine akkurate manuelle Bürstetechnik absolut ebenbürtig, doch lehrt die Erfahrung, dass viele Patienten mit der "Elektrischen" bessere Ergebnisse erbringen. Besonders gilt dies



natürlich für manuell weniger geschickte, sehr alte oder behinderte Patienten, aber auch für Kinder.

Obwohl die Bürstbewegungen automatisch erfolgen, muss der Bürstenkopf trotzdem gründlich an allen Zahnflächen entlanggeführt werden. Der dafür notwendige Zeitaufwand ist nicht geringer als mit einer herkömmlichen Handzahnbürste. Manche Geräte haben einen eingebauten Timer und eine Anpresskontrolle, die verhindert, dass zu starker Druck auf Zähne und Zahnfleisch ausgeübt wird.

Seit einiger Zeit dominieren die sogenannten **Schallzahnbürsten** (englisch "Sonic") den Markt. Mit ca. 35.000 Schwingungen pro Minute bewegen sich die Bürstenköpfe etwa 10-mal schneller als bei herkömmlichen elektrischen Bürsten. Dies führt zu einer verbesserten Reinigungswirkung, wobei neben dem mechanischen Putzen auch der sogenannte hydrodynamische Effekt eine Rolle spielt: Durch die Schall-Schwingungen der Borsten wird die Flüssigkeit (Speichel-Zahnpasta-Gemisch) aktiviert und kann ähnlich wie ein Hochdruckreiniger auch an unzugänglichen Stellen wirksam werden. Daher empfehlen wir Schallzahnbürsten besonders für Implantat- und Brückenträger sowie für Patienten mit festen Zahnspangen.

Zahnarzt Team Luzern bietet Ihnen elektrische Qualitäts-Zahnbürsten der Marke Philips zu einem sehr günstigen Preis. Unsere Dentalhygienikerinnen informieren Sie gerne.

## 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 Zahncrème **Fluoride** (0,10 – 0,15%) enthalten, die nachweislich **kariesverhindernd** wirken. Die meisten Zahnpasten auf dem Markt erfüllen heute diese Anforderungen. Für kleine **Kinder** gibt es spezielle geschmacklich abgestimmte Zahnpasten, die auch weniger Fluorid enthalten, da Kinder erfahrungsgemäss oft nicht richtig ausspülen, sondern die Zahnpasta teilweise herunterschlucken.

Die **Schmirgelwirkung** (Abrasivität) der Zahnpasta wird mit dem sogenannten **RDA-Wert** gemessen:

- RDA-Wert über 80: Starke Abrasivität Diese Zahnpasten können bei regelmässiger Anwendung den Zahnschmelz schädigen und dürfen keinesfalls täglich verwendet werden.
- RDA-Wert zwischen 40 und 80: Mittlere Abrasivität: In diesem Bereich befinden sich die meisten Zahnpasten.
- RDA-Wert unter 40: Geringe Abrasivität Diese Zahncremes schonen den Zahnschmelz besonders. Bei überempfindlichen Zahnhälsen wird ein RDA-Wert von 30 bis 40 empfohlen.

Die zahlreichen auf dem Markt befindlichen Spezialpasten z.B. “gegen empfindliche Zahnhäse” oder “zur Zahnaufhellung” haben, wenn überhaupt, nur eine sehr begrenzte Wirksamkeit. Manche aufhellenden Zahncremes sind allerdings stark abrasiv und dürfen daher nicht regelmässig verwendet werden.

### Was zeichnet die ideale Zahnpasta aus?

Die Zahnpflege muss regelmässig und systematisch erfolgen. Dabei gilt es zu beachten:

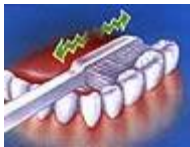
- Bewegung der Zahnbürste von rot (Zahnfleisch) nach weiss (Zahn), niemals horizontal schrubben.
- Nicht zuviel Druck: Ein zu kräftiges Putzen fördert Zahnfleischschwund (Rezession) und die Freilegung von Wurzeloberflächen.
- Systematisch putzen: Unkoordiniertes Putzen birgt die Gefahr, dass einzelne Zahnflächen mehrfach, andere dafür gar nicht gereinigt werden.
- Ausdauer: Mindestens 3 Minuten, damit alle Oberflächen der Zähne gründlich geputzt werden können.
- Häufigkeit: 2- bis 3-mal täglich nach den Hauptmahlzeiten. Das regelmässige Zähneputzen dient nicht nur der Entfernung von Zahnbelägen, sondern auch einer regelmässigen Fluoridzufuhr durch die Zahncreme.
- Der richtige Zeitpunkt: Nach den Mahlzeiten, auf jeden Fall vor der Nachtruhe. Dagegen sollten die Zähne nicht direkt nach dem Genuss von sauren Speisen oder Getränken (Zitrusfrüchte, Wein, Jogurt, Salat mit saurem Dressing, saure Bonbons) geputzt werden, weil es sonst zu einer verstärkten Abnutzung des Zahnschmelzes kommen kann.



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, wichtig ist nur deren Effizienz. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von unseren Dentalhygienikerinnen in der für Sie geeigneten Technik unterweisen.

### Zungenreinigung



#### Zungenreinigung mit Zungenbürste

Die reliefartig zerklüftete Oberfläche des Zungenrückens bietet zahlreichen Bakterien einen idealen Unterschlupf. Diese Bakterien bilden Beläge, die fest an der Schleimhaut anhaften. Heute weiss man, dass bakterieller Zungenbelag die Hauptursache für **Mundgeruch (auch Halitosis oder Halitose genannt)** ist. Schlechter Atem kann in vielen Fällen durch eine tägliche mechanische Reinigung des Zungenrückens verhindert werden. Das Putzen der Zunge sollte wie das Zähneputzen zur Routine werden. Unsere Dentalhygienikerinnen erklären Ihnen gerne die geeignete Technik zur Entfernung von Zungenbelag. Weitere Informationen über Halitosis erhalten Sie in unserer **Mundgeruch-Sprechstunde**. Grundsätzlich kann man auch eine mittelharte Zahnbürste zum Putzen der Zunge verwenden. Es ist aber manchmal schwierig, den hinteren Teil der Zunge zu erreichen, ohne Würgereiz (Brechreiz) auszulösen. Daher gibt im Handel eine Vielzahl von speziellen Zungenreinigern. Sie sollten möglichst flach sein, damit man den hinteren Teil der Zunge gut erreichen kann. Vor einem Spiegel strecken Sie die Zunge ganz heraus, sie können diese auch mit einem Taschentuch oder Handtuch an der Spitze fassen und zusätzlich leicht nach vorne ziehen. Setzen Sie die Zungenbürste ganz hinten auf dem Zungenrücken auf und ziehen Sie sie mehrfach von hinten nach vorn. Nach jedem Zug waschen Sie den Zungenschaber unter fliessendem Wasser ab.

### Mundduschen





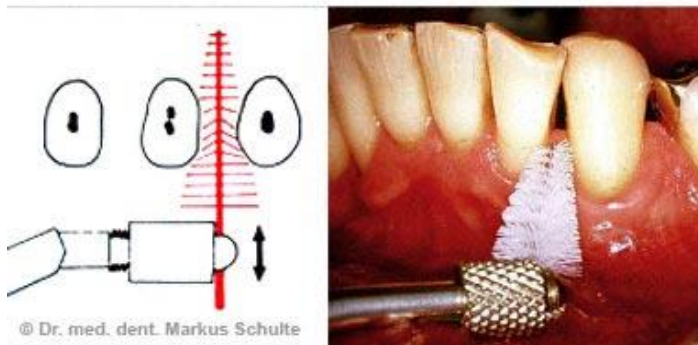
Die Wasserstrahlgeräte sind nicht in der Lage, bakterielle Beläge (Plaques) von den Zahnoberflächen zu entfernen und können daher keinesfalls die Zahnbürste ersetzen. Allerdings leisten sie gute Dienste beim Ausspülen grober Speisereste, speziell an schwer zugänglichen Stellen, wie z.B. unter Brücken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

### Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen



#### Die richtige Anwendung von Zahnseide

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 Implantatträger.



Interdentalbürste: Das richtige Hilfsmittel bei grösseren Zahnzwischenräumen

### Zahnversiegelung



Fissurenkaries bei einem jugendlichen Patienten

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 Fissuren-Versiegelung notwendig ist, entscheidet der Zahnarzt je nach Form und Tiefe der Fissur und Kariesrisiko des Kindes oder Jugendlichen.



Versiegelte Fissuren eines Molaren

## Fragen und Antworten zur Mundhygiene

### Kann eine gute Zahnpflege Mundgeruch vorbeugen?

Mundgeruch, auch Halitose oder Halitosis genannt, hat zu über 90% seinen Ursprung im Mund- und Rachenraum. Häufigste Ursachen sind bakterielle Beläge auf dem Zungenrücken, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis, kariöse Zähne und Entzündungen der Mandeln. Generell haben Patienten mit schlechter Mundhygiene viel häufiger Mundgeruch als solche mit korrekter Zahnpflege. Bei Patienten mit **Halitose** prüfen wir systematisch die möglichen Ursachen, die dann gezielt behandelt werden können. Eine tägliche Reinigung des Zungenrückens mit einem geeigneten Zungenreiniger wirkt übrigens in vielen Fällen Wunder, unsere Dentalhygienikerinnen beraten sie gerne.

### Sind Mundspüllösungen sinnvoll?

Reine Mundwässer ohne Wirkstoffe geben vielleicht vorübergehend das Gefühl eines frischeren Atems, sind aber medizinisch gesehen absolut unwirksam. Hier profitiert nur die Industrie, die solche Mundspülungen herstellt.

Anders sieht es mit **fluoridhaltigen** Mundspüllösungen aus. Fluor härtet den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Allerdings enthält auch die Zahnpasta bereits Fluor, und wenn Sie den Schaum nach dem Zähneputzen im Mund verweilen lassen und zwischen den Zähnen hindurchsaugen, haben Sie den Effekt einer Spüllösung – nur deutlich preiswerter. Bei guter und regelmässiger Mundhygiene können Sie generell auf solche Spülungen verzichten.

Zum Schluss gibt es noch Mundspülungen mit **Chlorhexidin**. Dieses ist ein antibakteriell wirksames Medikament (Antiseptikum), das sehr gut an der Mundschleimhaut anhaftet. Angewandt wird Chlorhexidin vor und nach oralchirurgischen Eingriffen und zur unterstützenden Behandlung von Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen. Bei Dauergebrauch kommt es jedoch zu Verfärbungen der Zähne und Beeinträchtigungen des Geschmackssinns.

### Was bringt Kaugummi kauen?

Kaugummi bewirkt eine gewisse mechanische Reinigung der Zahnoberflächen und regt zudem die Speichelproduktion an. Ein zuckerfreies Kaugummi kann also durchaus einmal sinnvoll sein, wenn man sich z.B. nach einer Mahlzeit einmal nicht die Zähne putzen kann.

### Ab welchem Alter sollen Kinder ihre Zähne selbst putzen?

Etwa ab 6 Jahren sollten Kinder zum selbstständigen Putzen angeleitet werden, es empfiehlt sich aber, dass die Eltern einmal am Tag (möglichst abends) das Ergebnis kontrollieren und gegebenenfalls noch "nachputzen".

**Können Magenprobleme Mundgeruch verursachen?** Grundsätzlich ist das möglich, allerdings sehr selten der Fall (weniger als 1% aller Fälle). Wenn die Funktion des Schliessmuskels zwischen Magen und Speiseröhre gestört ist (**Kardialinsuffizienz**) und es zum Rückfluss vom Magen in die Speiseröhre kommt (Reflux), kann das

mitunter zu Halitosis führen. In ca. 95% der Fälle liegt die Ursache der Halitose aber im Mundbereich und in 4% im Bereich der Tonsillen (Mandeln), der Nase oder der Kieferhöhlen.

#### Können Medikamente Halitosis verursachen?

Ja, viele häufig verschriebene Medikamente bewirken eine Verminderung der Speichel-Produktion im Mund und fördern dadurch die Entstehung von Halitose.

#### Ist Halitosis vom Alter abhängig?

Ja, bei älteren Menschen tritt Mundgeruch weitaus häufiger auf, als bei jüngeren, was auch mit der im Alter abnehmenden Speichelmenge zusammenhängt. Ausserdem haben ältere Menschen häufiger Parodontitis als jüngere.

#### Kann Stress Mundgeruch auslösen?

Ja, auch wenn die Zusammenhänge noch nicht klar sind, ist doch nachgewiesen, dass psychischer Stress Mundgeruch fördern kann.

#### Haben Raucher häufiger Halitosis als Nichtraucher?

Bestimmte, im Rauch enthaltene geruchsaktive schweflige Verbindungen gelangen beim Rauchen über die Lunge ins Blut und werden danach wieder über die Lunge abgegeben, was zu dem typischen "Raucheratem" führt. Starke Raucher haben aber ausserdem oft einen verminderten Speichelfluss, was die Entstehung der "echten" Halitosis fördert.

#### Kann Mundgeruch auch durch Zahnprothesen verursacht werden?

Eine herausnehmbare Zahn-Prothese kann manchmal die Ablagerung von Bakterien oder bakteriellen Belägen fördern und zur Austrocknung von Teilen der Mundschleimhaut führen. Eine perfekte Prothesenhygiene ist daher entscheidend, um Halitosis vorzubeugen.