



DIE ZAHNPFLEGE

Sehr geehrte/r Patient/in,

auf diesem Merkblatt haben wir die wichtigsten Hinweise zum Thema „Zahnpflege“ für Dich zusammengestellt. Bitte lies diese Informationen aufmerksam durch, um durch aktive Mitarbeit beste Ergebnisse erzielen zu können.

Zahnpflege als Basis für gesunde Zähne

Unsere Infos über die Ursachen von Karies und Parodontose sowie die entsprechenden Tipps zur sorgfältigen Zahnpflege und Reinigung unterstützen Dich dabei, die Zähne lebenslang gesund zu erhalten.

Zahnbelag (Plaque) und seine Folgen

Plaque ist ein klebriger Belag, der überwiegend aus Bakterien besteht. Jeder Mensch hat Bakterien im Mund, die Säure ausscheiden. Diese Säure bewirkt zwei Dinge:

1. Sie löst Teile aus dem Zahn heraus: Zuerst wird dieser dadurch kreidig weiß, später entsteht ein Säurefrass-Loch.
2. Zuerst schwillt das Zahnfleisch an und blutet (Zahnfleischentzündung = Gingivitis), später entwickelt sich daraus Parodontitis (der Zahn wird locker und fällt aus)
3. Um dem vorzubeugen, sollten möglichst wenige Bakterien im Mundraum sein.

Durch gründliches Reinigen der Zähne und des Mundraums wird den Bakterien die Nahrungsgrundlage entzogen.

Empfohlene Produkte (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

Zahnbürsten manuell:	OralB orthodontic®, OralB Stages 3 oder 4
Zahnbürsten elektrisch:	Braun Oral-B Professional Care 500 (nicht geeignet für die feste Spange!), Philips Sonicare (für die feste Spange GEEIGNET!)
Zahnpasta:	elmex kinderzahncreme®, meridol®, colgate®, elmex®, elmex sensitive®, Sensodyne Pro Schmelz®, Sensodyne F®...
Zahngelees:	Sensodyne Pro Schmelz Fluorid Gelée®, Elmex gelée®, Elmex Fluid Tinktur...
Interdentalbürsten:	diverse
Mundspülungen:	meridol® oder Chlorhexamed Fluid 0,1%®. Achtung: Beide Spülungen sind sehr gut für Zähne und Zahnfleisch, aber verursachen bei längerer Anwendung dunkle Beläge, die von uns oder vom Zahnarzt entfernt werden müssen.
Sonstiges:	Blendax Antibelag Färbetabletten, um die Beläge vor dem Putzen sichtbar zu machen.

Gehe alle 6 Monate zum Zahnarzt!

Der Zahnarzt zeigt anschaulich, wie man die Zähne pflegt, versiegelt Fissuren (Rillen auf den Zähnen), checkt das Gebiss auf eventuelle Löcher und führt – wenn nötig – eine professionelle Zahnreinigung durch. Letztere ist jedes Jahr zu empfehlen.

Falls wir ein Loch in einem Deiner Zähne entdecken, teilen wir dies auch Deinem behandelnden Zahnarzt mit.

Was wir für Dich tun können:

Unsere Bracketumfeldversiegelung ist eine Versiegelung mit einem lichthärtenden und fluoridabgebenden Lack auf der Außenfläche der Zähne und zwischen den Zähnen. Erst danach wird das Bracket aufgeklebt. Eine Bracketumfeldversiegelung ist etwas völlig anderes als die Fissurenversiegelung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt. Sie schützt das Bracketumfeld effizient vor den weißen Entkalkungen – eine Lizenz zum Nichtputzen ist sie aber selbstverständlich nicht.

Zahnpflege bei fester Zahnsperre:

Brackets, Bänder und Drahtbögen erschweren die Zahnreinigung. Deshalb muss hier mittels perfekter Mundhygiene besonders darauf geachtet werden, Plaque zu vermeiden und Essensreste gründlich zu entfernen.

Wir empfehlen folgendes Vorgehen:

1. Kräftiges Ausspülen mit einem Schluck Wasser: Hier werden größere Speisereste entfernt und die Säure im Mund neutralisiert. Wenn Sie eine Munddusche zur Verfügung haben, dann benutzen Sie diese bitte vor dem Zähneputzen. Bitte achten Sie darauf, dass der Wasserstrahl dabei nicht zu stark eingestellt ist.
2. 3 mal täglich Zähneputzen von Hand (Anwendung der modifizierten Bass-Technik)
 - Reinigung der Kauflächen
 - Reinigung der Zahnaußenflächen mit einer speziellen Orthobürste (sie hat in der Mitte kürzere Borsten als an ihren Außenseiten) Zuerst wird die Bürste mittig auf das Bracket gesetzt, dann die Bürste in einem Winkel von 45° (wie im Bild gezeigt) ansetzen und ca. 20 rüttelnde Bewegungen auf der Stelle ausführen. Hierdurch wird der Zahnbelag gelockert. Mit einer Auswischbewegung in Richtung Schneidekante wird die Plaque entfernt.
Tipp: Beginnen Sie an der schwierigsten, hintersten Stelle im Oberkiefer oder im Unterkiefer.
3. Alternativ zu 2. 3 mal tägliche Reinigung mit elektrischer Zahnbürste, besser als Handzahnbürste
4. Reinigung mit einer Interdentalbürste („kleine Flaschenbürste“). Um das Bracket herum und zwischen Bracket und Zahnfleisch ist die Mundhygiene besonders wichtig, da sich hier besonders leicht Plaque anlagert. Bewegen Sie – wie auf dem Foto gezeigt – die Interdentalbürste ca. 3 Mal hin und her.
5. Reinigung der Zahnzwischenräume einmal pro Woche mit Zahnseide. Führen Sie dazu die Zahnseide unter dem Drahtbogen durch und in den Zahnzwischenraum ein, danach nach außen zu den Schneidekanten hin auswischen.
6. Fluoridierung:
 - Normal 1 Mal pro Woche abends mit elmex gelée® oder Sensodyne Pro Schmelz Fluorid Gelée® Zähneputzen und bitte mit wenig Wasser ausspülen
 - Bei stark kariesgefährdeten Patienten 2 Mal die Woche anwenden
 - Wenn die feste Spange entfernt wurde, täglich mit „Tooth Mousse“ Zahnpasta putzen

Wir wünschen Dir viel Erfolg und stehen gerne persönlich für weitere Fragen zur Verfügung!

Oberhalb und unterhalb des Brackets reinigen im Winkel von 45°
Reinigen der Zahnninnenflächen
(Merke: KAI-Reihenfolge)

