

Zahnpflege und Mundhygiene

Tipps für gesunde Zähne ein Leben lang



Kassenzahnärztliche
Vereinigung Hessen



Landes Zahnärztekammer
Hessen



Das A und O

Regelmäßige, effektive Zahn- und Mundhygiene entfernt Zahnbelag (Plaque), Bakterien und Nahrungsreste von Zähnen und Zahnfleisch. Sie dient der Vorbeugung von Karies und Zahnbetterkrankung (Parodontitis). Eine optimale Pflege mit den individuell passenden Hilfsmitteln sorgt dafür, Zähne, Zahnfleisch und Mundhöhle ein Leben lang gesund zu erhalten.

Die optimale Reihenfolge bei der Zahnreinigung

Um die Reinigung aller Zähne und Gebissabschnitte optimal zu gewährleisten, sollte die Zahnpflege stets in der gleichen Reihenfolge und nach demselben System durchgeführt werden.

Beginnen und beenden Sie die Zahnreinigung stets an derselben Stelle (siehe Abb. unten).

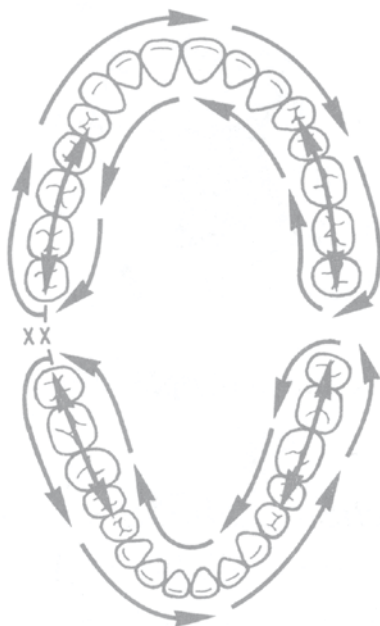
Putzen Sie jeweils erst die Außen- und dann die Innenflächen.

Reinigen Sie Kieferabschnitt für Kieferabschnitt, stets zwei bis drei Zähne zusammen.

Abschließend säubern Sie die Kauflächen mit senkrecht aufliegenden Borsten.

Systematische Reihenfolge bei der Zahnreinigung.

(x = Beginn und Ende)



Der optimale Zeitpunkt, die optimale Dauer

Die Pflege der Zähne sollte mindestens täglich 2 x für zwei bis drei Minuten zur gleichen Tageszeit erfolgen. Optimal geeignet ist die Zeit morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen.

Hinweis! Nie direkt nach dem Genuss von säurehaltigen Speisen oder säurehaltigen Getränken putzen. Zum Beispiel: Zitrusfrüchte, saure Fruchtsäfte.

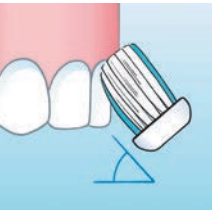
Die optimale Zahnputztechnik mit individuell geeigneten Hilfsmitteln

Zahnbürsten werden für den manuellen und den elektrischen Einsatz angeboten. Bitte beachten Sie, dass ausschließlich Produkte mit abgerundeten Kunststoffborsten und kleinem Bürstenkopf zum Einsatz kommen. Ein rutschsicherer und ergonomischer Griff erleichtert die Anwendung.

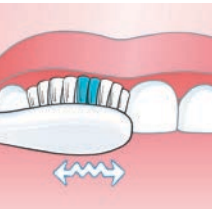
Die Bürste sollte spätestens nach drei Monaten gegen eine neue ersetzt werden. Nach diesem Zeitraum sind die Borsten aufgespreizt und abgenutzt, sie putzen nicht mehr richtig und können sogar das Zahnfleisch verletzen. Auch nach Infektionen, mit Beteiligung des Mund- und Rachenraums, empfiehlt es sich, eine neue Bürste zu verwenden. Die Zahnbürste sollte dem Alter entsprechend gewählt werden.

Die gewählte Zahncreme sollte möglichst Fluorid enthalten. Den Schaum vor dem Ausspucken durch die Zahnzwischenräume bewegen und nur mäßig ausspülen und ausspucken. Eine erbsengroßen Menge Zahncreme reicht aus.

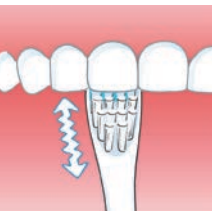
Richtiges manuelles Putzen (Bass-Methode)



Richten Sie das Borstenfeld schräg im Winkel von ca. 45° zum Zahnfleisch. Die Zahnbürste ruht dabei jeweils zum Teil auf dem Zahnfleisch und der Zahnoberfläche.



Führen Sie kleine, rüttelnde Vor- und Rückbewegungen durch und bürsten Sie die Plaque vom Zahnfleisch ausgehend über den Zahn ab. Reinigen Sie Kieferabschnitt für Kieferabschnitt; jeweils erst die Außen- und Innenflächen, dann die Kauflächen.



Reinigen Sie die Innenseiten der Schneidezähne, indem Sie die Zahnbürste senkrecht stellen und damit kleine, rüttelnde Auf- und Abbewegungen durchführen.



Säubern Sie die Kauflächen mit senkrecht aufliegenden Borsten.

Richtiges elektrisches Putzen

Außenseiten

Setzen Sie die Bürste gerade an und fahren Sie langsam am Zahnfleischrand entlang. Verweilen Sie für einige Sekunden auf jedem Zahn. Durch An- und Abwinkeln des Bürstenkopfes reinigen Sie auch die Zwischenräume.



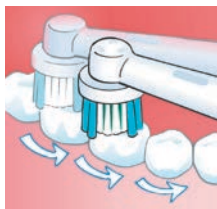
Innenseiten

Führen Sie die Bürste langsam von Zahn zu Zahn an den Innenseiten entlang. Verweilen Sie etwas länger an den unteren Schneidezähnen. Hier bildet sich besonders leicht Zahnstein.



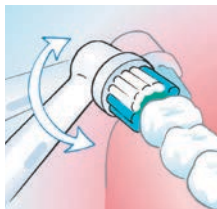
Kauflächen

Putzen Sie nun die Kauflächen – auch hier wieder langsam und einige Sekunden lang pro Zahn.



Backenzähne

Vergessen Sie nicht die Hinterflächen der letzten Backenzähne. Sie sind mit dem kleinen, runden Bürstenkopf einfach und bequem zu erreichen.



Zahnzwischenräume

Benutzen Sie zur optimalen Reinigung der Zahnzwischenräume Aufsteckbürsten, die als Zubehör erhältlich sind. Bitte verwenden Sie zusätzlich Zahnseide.



Richtige Zahnzwischenraumpflege (Interdentalreinigung)

Spezielle Hilfsmittel wie Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten (Interdentalbürsten) und Zahnstocher für den manuellen oder elektrischen Gebrauch beseitigen Zahnbelag und Bakterien dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt.

Die Zahnzwischenräume sollten mindestens alle 2 Tage, möglichst vor dem abendlichen Zähneputzen, gereinigt werden.

Zur Erleichterung der Interdentalhygiene gibt es die Möglichkeit, spezielle Zahnseidenhalter zu verwenden.

Richtiges Fädeln



So fassen Sie Zahnseide an

Reißen Sie ca. 20 cm Zahnseide ab und wickeln Sie diese 2- bis 3-mal um den rechten und mehrere Male um den linken Mittelfinger, bis zwischen beiden Händen 5 bis 10 cm Faden frei bleiben.



So beginnen Sie im Oberkiefer

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume im Oberkiefer spannen Sie anschließend einen kurzen Abschnitt der Zahnseide (ca. 2 cm) straff über beide Daumen.



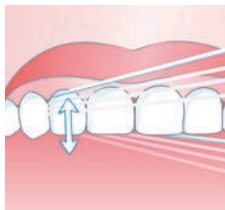
So führen Sie Zahnseide ein

Führen bzw. ziehen Sie die Zahnseide vorsichtig ein, ohne Ihr Zahnfleisch zu verletzen. Enge Kontaktpunkte (Berührungspunkte der Zähne) überwinden Sie durch leichte, horizontale Sägebewegungen.



So wird gefädelt

Legen Sie die Zahnseide u-förmig um einen Zahn herum und bewegen Sie den Faden mit leichtem Druck etwa 6-mal auf und ab – nie hin und her! Führen Sie die Zahnseide bis unter den Zahnfleischrand.



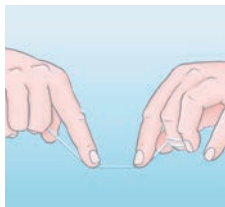
So wird die Zahnseide wieder herausgezogen

Bei leichtgängigen Kontaktpunkten entfernen Sie die Zahnseide wieder über die Kontaktpunkte (andernfalls ziehen Sie den Faden seitlich aus dem Zahnzwischenraum heraus).



So fahren Sie im Unterkiefer fort

Zur Reinigung im Unterkiefer spannen Sie die Zahnseide über die Kuppen beider Zeigefinger. Anschließend führen Sie die Zahnseide vorsichtig ein und fädeln wie zuvor im Oberkiefer.



Interdental-Bürsten



So verwenden Sie Interdental-Bürsten

Die Bürstchen werden von außen oder innen in die Zahnzwischenräume eingeführt und unter leichter Spannung der Borsten vor und zurück bewegt.

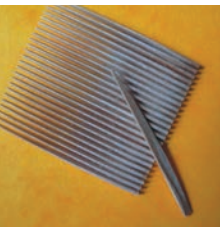
Interdental-Bürsten

eignen sich auch zur Säuberung von fest-sitzendem Zahnersatz/kieferorthopädischen Apparaturen. Wechseln Sie das Bürstchen spätestens nach 14 Tagen. Zur richtigen Bürstengröße berät Sie gern Ihr Praxis-Team.

Elektrische Interdental-Reiniger für Zahnzwischenräume

Stecken Sie einen Zahnstocher in das Trägerstück des Interdental-Reinigers. Wählen Sie nun eine niedrige Geschwindigkeitseinstellung, um den Reinigungsvorgang besser kontrollieren zu können.

Zahnstocher



Achten Sie beim Einführen des Zahnstochers stets darauf, dass die längere, stumpfe Seite zum Zahnfleisch zeigt. Drehen Sie den oberen Teil des Trägerstücks je nach Kieferabschnitt einfach in die gewünschte Position.

Wiederholen Sie den Reinigungsvorgang systematisch in jedem Zahnzwischenraum. Führen Sie den Zahnstocher dabei stets von außen ein. Ein Aufsatz kann 2- bis 3-mal benutzt werden. Danach ist er zu weich, um präzise eingesetzt werden zu können.

Der richtige manuelle Zahnstocher hat eine Dreiecksform und ist aus Balsaholz oder Eschenholz gefertigt. Er sollte im 45°-Winkel zum Zahnfleisch angesetzt werden.

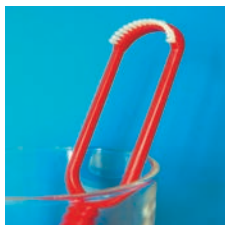
Die richtige Zungenreinigung

Spezielle Zungenreiniger, manuell oder elektrisch, entfernen bakterielle Beläge gründlich von der Zungenoberfläche und beugen Mundgeruch vor.

Zungenreiniger für besseren Atem

Mit dem elektrischen Zungenreiniger entfernen Sie Mundgeruch erzeugende Bakterien von der Zungenoberfläche. Führen Sie die genoppte Seite des Zungenreinigers mehrmals sanft von hinten bis zur Zungenspitze. Achten Sie hierbei auf eine niedrige Geschwindigkeitseinstellung.

Spülen Sie den Mund am Ende der Zungenreinigung mit Wasser, bei Bedarf zusätzlich auch mit Mundspülung aus. Der Zungenreiniger selbst sollte nach Gebrauch unter fließendem Wasser gereinigt werden. Wechseln Sie den Aufsatz, wenn das Material abgenutzt ist.



Mundduschen

Mundduschen dienen lediglich der Zahnfleischmassage und der Beseitigung grober Speisereste. **Sie können das Putzen der Zähne nicht ersetzen!** Der fest haftende Zahnbelag kann nur mit der richtigen Putztechnik ausreichend gründlich entfernt werden.

Mundspülungen können mittels ihrer speziellen antibakteriellen Inhaltsstoffe die Mundhygiene sinnvoll unterstützen.



Kinder, Kieferorthopädie, Zahnersatz, Pflegebedürftigkeit

Bei speziellem Beratungsbedarf bei Säuglingen, Kindern, kieferorthopädischen Behandlungen, Zahnersatz oder Pflegebedürftigkeit gibt Ihre Zahnarztpraxis kompetente Auskunft.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Ihren Hauszahnarzt.



Herausgeber

Landeszahnärztekammer Hessen

Rhonestraße 4

60528 Frankfurt am Main

www.lzkh.de

Kassenzahnärztliche Vereinigung Hessen

Lyoner Straße 21

60528 Frankfurt am Main

www.kzvh.de

Bildnachweis

Abbildungen mit freundlicher Genehmigung von
proDente e.V., GABA GmbH, Fotolia.com (Kurhan), 123RF

Stand

Oktober 2014