



## WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN



[www.dgaez.de](http://www.dgaez.de)

### THEMA: „PROPHYLAXE“ – DIE VORAUSSETZUNG FÜR DEN LANGZEITERFOLG

Eine Patienten-Information der Deutschen Gesellschaft für Ästhetische Zahnheilkunde e. V.

Die Ästhetische Zahnheilkunde macht heute vieles möglich. Mit schonenden Methoden stellen die Spezialisten des Faches die Zähne wieder so her, wie es auch die Natur nicht besser gekonnt hätte. Am Anfang jedes Behandlungskonzeptes steht jedoch die professionelle Prophylaxe. Ohne sie ist jede weitere Maßnahme wenig sinnvoll. Denn nur perfekt gepflegte Zahnschmelz bleibt dauerhaft gesund und bietet Inlays, Veneers, Kronen oder Brücken eine langfristige tragfähige Basis.

Darüber hinaus schafft Prophylaxe vor allem eins: Sie macht Ästhetik spürbar. Zahnoberflächen, die so glatt sind, dass man immer wieder mit der Zunge darüber fährt; die neue Sicherheit beim Reden, Lachen und Essen. Nichts kann mehr und besser motivieren, selbst gegen Karies und Parodontitis aktiv zu werden.

#### Wie entstehen eigentlich Karies und Parodontitis?

Karies und Parodontitis entstehen durch Bakterien, die in den Zahnbelägen stecken. Diese Bakterien haben, wie jeder andere Organismus, die Fähigkeit zum Stoffwechsel. Sie nehmen Kohlenhydrate, die sie durch die Nahrung zugeführt bekommen, auf und scheiden als Stoffwechselprodukt eine aggressive Säure aus, die den Zahnschmelz angreift. Im Laufe der Zeit entsteht Karies: Das Loch im Zahn. Darüber hinaus können die bakteriellen Produkte auch Zahnfleischentzündungen verursachen. Zahnfleischbluten ist ein deutlicher Hinweis auf eine beginnende Entzündung. Unbehandelt kann sie sich so weit ausdehnen, dass allmählich der Zahnhalteapparat abgebaut wird. Aus der Zahnfleischentzündung wird eine Parodontitis, die bis zur Zahnlockerung führen kann.

#### Können auch „saure“ Lebensmittel die Zähne schädigen?

Karies und Parodontitis sind in der Tat nur ein Risikofaktor für Schäden an Zähnen und Zahnfleisch. Hinzu kommen viele weitere, wie z. B. nächtliches Zähneknirschen, Putzschäden (so genannte Abrasionen), chronische Erkrankungen, regelmäßige Medikamenteneinnahme und eben auch säurehaltige Lebensmittel. Dazu zählen zum Beispiel Obst, Säfte, Vitamin C, Apfelessig oder Joghurt, also die typischen Trendnahrungsmittel. Sie haben die Fähigkeit, bestimmte Mineralstoffe – z. B. Kalzium und Phosphate – aus dem Zahnschmelz herauszulösen. Die Zahnoberfläche wird porös und somit hoch anfällig für weitere Schäden.

#### Putzschäden – Was ist denn das?

Ein Großteil der Schäden, die Zahnärzte tagtäglich beheben, wird durch aggressive Pflege und Pflegemittel verursacht. Zahnbürsten mit zu harten Borsten schieben das Zahnfleisch zurück und legen im Laufe der Zeit die Zahnhäule frei. Zahnpasten mit zu groben Putzkörpern schmirgeln regelrecht den Zahnschmelz weg. Professionelle Prophylaxe beginnt deshalb immer mit der Ermittlung der individuellen Risikofaktoren:

- Welche Schäden sind vorhanden?
- Wo genau liegen die Ursachen?
- Sind die bisherigen Pflegemaßnahmen unzureichend?
- Wird die Zahnbürste falsch angewendet oder liegt es an der Qualität der Utensilien?



## WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN



[www.dgaez.de](http://www.dgaez.de)

### THEMA: „PROPHYLAXE“ – DIE VORAUSSETZUNG FÜR DEN LANGZEITERFOLG

- Spielen Ernährungsgewohnheiten eine Rolle?
- Sind alle Zwischenräume der Zähne für die Bürste optimal erreichbar?

Erst wenn diese Fragen geklärt sind, kann die Prophylaxeassistentin mit dem Patienten ein effizientes Pflegekonzept entwickeln, das Schäden zuverlässig entgegenwirkt.

#### Zahnbürste und Zahnpasta: Wie finde ich die richtige?

Testen Sie die Borsten auf der Haut, zerreiben Sie Zahnpasta zwischen den Fingern. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Pflegeutensilien Kratzer im Autolack verursachen könnten, gibt es höchstwahrscheinlich auch Kratzer im Zahnschmelz.

Die Zahnbürste – ganz gleich ob handbetrieben oder elektrisch – sollte ein Modell mit weichen, abgerundeten Kunststoffborsten sein, die in kleinen Büscheln (multitufted) angeordnet sind. Die Prophylaxeassistentin weiß, welche Bürstenkopfform sich individuell am besten eignet. Zahnpasten, zur täglichen Anwendung, sollten Sie so „sensitiv“ wie möglich wählen. Meiden Sie also zum regelmäßigen Gebrauch die typischen Weißmacher-Pasten.

#### Warum sind Fluoride in den Pflegemitteln wichtig?

Fluorid beschleunigt nachweislich die Remineralisierung (körpereigene Reparatur) des Schmelzes. Das heißt: Die fehlenden Mineralien werden schneller wieder eingela-

gert. Die Zahnoberfläche wird schneller wieder hart und unempfindlich. Gleichzeitig hemmt Fluorid die Aktivität der Karies und Parodontitis verursachenden Bakterien. Für die tägliche Zahnpflege sind fluoridhaltige Zahnpasten deshalb sowieso Pflicht. Je nach individuellem Kariesrisiko behandelt die Prophylaxeassistentin die Zähne zusätzlich mit hoch dosierten Fluorid-Lacken oder empfiehlt spezielle Gele zur Heimanwendung.

#### Was bringen Zahnseide und Interdentalbürsten?

Mit der Zahnbürste erreicht man rund 60 % der Zahnoberflächen. Die restlichen 40 % entfallen auf die Zahnzwischenräume und Kontaktpunkte zwischen den Zähnen. Dort versagt die Zahnbürste, weil ihre Borsten zu dick und zu dicht sind. „Zahnseiden“ ist deshalb fester Bestandteil des Pflegeprogramms. Man verwendet sie einmal täglich, am besten abends vor dem Zähneputzen. Ob Sie die fluoridierte, gewachste oder ungewachste Variante wählen ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Für große Zahnzwischenräume und die Übergänge zum Zahnfleisch an Brückengliedern oder Implantaten ist sie mit einem dickeren, aufgebauschten Mittelstück und versteiftem Ende als Einfädelhilfe erhältlich. Gegebenenfalls empfiehlt die Prophylaxeassistentin als Ergänzung oder Alternative zum „Fädeln“ auch so genannte Interdentalbürstchen.

#### Sollte man ein Mundwasser verwenden?

Durch seinen nachhaltigen Geschmack vermittelt Mundwasser das Gefühl von besonderer Sauberkeit und eignet sich deshalb gut für die kleine Erfrischung



## WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN



[www.dgaez.de](http://www.dgaez.de)

## THEMA: „PROPHYLAXE“ – DIE VORAUSSETZUNG FÜR DEN LANGZEITERFOLG

zwischen durch. Allerdings: Mundwasser entfernt keine Beläge. Sie können das Zähneputzen deshalb nicht ersetzen. Bestimmte Präparate mit medizinisch wirksamen Bestandteilen (Chlorhexidin) können jedoch die Behandlung bei entzündlichen Zahnfleischproblemen unterstützen. Vorsicht jedoch vor Selbstmedikation. Regelmäßig angewandt, kann der Wirkstoff zu Verfärbungen an den Zähnen und auf der Zunge führen.

### Wie funktioniert eine professionelle Zahnreinigung?

Eine professionelle Zahnreinigung durch die Prophylaxehelferin oder die Dentalhygienikerin in der Zahnarztpraxis beginnt mit der Entfernung hartnäckiger Beläge und Zahnstein.

Dabei kommt es besonders auf Zahnzwischenräume und die Zahnfleischtaschen an. Das sind die Spalten zwischen Zahn und Zahnfleisch, in denen sich – unerreichbar für die Zahnbürste – Speisereste und Bakterien sammeln. Anschließend werden die Verfärbungen der Zähne, z. B. durch Kaffee, Rotwein usw. entfernt und die Zähne gründlich poliert. Denn auf völlig glatten Zahnoberflächen können sich Beläge und Verfärbungen nicht so leicht erneut festsetzen.

Die Zähne sind optimal geschützt und strahlen wieder in ihrem natürlichen Weiß. Durch die konsequente Bakterienreduktion festigt sich außerdem das Zahnfleisch wieder und gewinnt seine gesunde zartrosa Farbe zurück.

### Kann man die Zähne versiegeln lassen?

Bei erhöhtem Kariesrisiko kann die Prophylaxehelferin die Grübchen der Kauflächen der Backenzähne versiegeln. Diese so genannten Fissuren werden dazu mit einem speziellen Kunststoff aufgefüllt, damit eine glatte, leicht zu reinigende Oberfläche entsteht. Wird die Versiegelung regelmäßig gewartet, also auf ihre Unversehrtheit geprüft und gegebenenfalls ausgebessert, können die Kauflächen der Zähne ein Leben lang kariesfrei bleiben.

### Was bedeuten Recall-Termine?

Recall ist der regelmäßige Check-up für Zähne und Zahnfleisch. Prophylaxe ist die Voraussetzung für jedes langfristig erfolgreiche Behandlungskonzept. Bei diesen Sitzungen geht es nicht nur darum, die Zähne regelmäßig professionell zu reinigen, sondern vor allem auch um die ständige Optimierung und Anpassung des heimischen Pflegekonzeptes zum Beispiel an veränderte Essgewohnheiten.

### Wie oft sind Recalls erforderlich?

Das hängt immer von den individuellen Risikofaktoren ab. Unter „normalen“ Voraussetzungen sind halbjährliche Recall-Termine ausreichend und üblich. Schnelle Zahnsteinbildung etwa oder die Neigung zu Zahnfleischentzündungen können aber auch kürzere Abstände zwischen den Terminen nötig machen. Der Zahnarzt oder die Prophylaxehelferin wird die Termine in jedem Fall so planen, dass beginnende Veränderung an Zähnen und Zahnfleisch früh genug erkannt werden, um sie mit professionellen Prophylaxemaßnahmen korrigieren zu können.



DGÄZ

## WISSENSWERTES FÜR PATIENTEN



[www.dgaez.de](http://www.dgaez.de)

## THEMA: „PROPHYLAXE“ – DIE VORAUSSETZUNG FÜR DEN LANGZEITERFOLG

### Tipps für dauerhaft gesunde und schöne Zähne

- ✓ Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich – möglichst nach den Mahlzeiten – und reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide!
- ✓ Achten Sie auf die Qualität der Pflegeutensilien. Die Zahnbürste sollte nicht zu harte, abgerundete Kunststoffborsten aufweisen, die in vielen kleinen Büscheln (multitufted) angeordnet sind. Die Zahnpasta sollte zum regelmäßigen Gebrauch keine groben Putzkörper enthalten.
- ✓ Vermeiden Sie häufigen Zuckerkonsum. Essen Sie lieber eine Tafel Schokolade auf einmal oder trinken Sie ein ganzes Glas Limonade, als über den Tag verteilt immer mal wieder ein Schlückchen Limo zu trinken und ein Eckchen Schokolade zu naschen. Vermeiden Sie auch Süßigkeiten, die lange in den Zähnen kleben. Oder: Greifen Sie alternativ zu zahnfreundlichen Süßigkeiten, die durch das „Zahnmännchen“ gekennzeichnet sind.
- ✓ Vorsicht auch bei säurehaltigen Nahrungsmitteln: Wer statt Wasser den ganzen Tag über nur noch Orangensaft trinkt oder zum Beispiel regelmäßig saure Äpfel isst, sollte darüber mit seinem Zahnarzt reden, um so genannten Erosionsschäden mit entsprechenden Maßnahmen entgegenwirken zu können.
- ✓ Nehmen Sie regelmäßig die Recall-Termine bei Ihrem Zahnarzt wahr.

Quelle: Copyright 2010 DGÄZ e.V. (Linda Jacobs)  
Fotoquellen:

Seite 4