

Mundhygienetipps für unsere Patienten



DR. ALEXANDER BANNASCH
DR. CLAUDIA BANNASCH
ZAHNÄRZTE & TEAM

SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT

optimale Zahnpflege ist das Resultat aus der Verwendung der richtigen Hilfsmittel und einer effektiven Putztechnik.

DIE RICHTIGE ZAHNBÜRSTE

Die Wahl der richtigen Zahnbürste steigert die Effizienz der Reinigungswirkung, ungeeignete Zahnbürsten können sogar Schäden verursachen.

Unsere Tipps

Ihre Zahnbürste sollte dicht stehende, abgerundete, weiche Kunststoffborsten haben, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen. Die Zahnbürste sollte einen kurzen Kopf haben.

Die Verwendung einer elektrischen Zahnbürste ist in ihrer Reinigungswirkung noch gründlicher.

Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Minuten. Besser ist es, sich auf jede Zahnfläche eines einzelnen Zahnes zu konzentrieren. So erreichen Sie eine gründlicherer Pflege Ihrer Zähne und reinigen ohne daran zu denken mit Leichtigkeit vier Minuten.

Nach der Benutzung sollte die Zahnbürste gründlich ausgespült werden und mit dem Kopf nach oben austrocknen, um eine Keimablagerung zu vermeiden.

Vermeiden Sie Naturborsten. Diese enthalten Hohlräume, in welchen sich Bakterien einnisten und vermehren können. Schließlich wollen Sie die entfernten Bakterien nicht beim nächsten Putzen wieder in Ihrem Mund haben, oder?

Zahnbürsten sollten alle vier Wochen getauscht werden ggf. früher sobald die Borsten nicht mehr in die Ausgangsposition zurückgehen.

DIE RICHTIGE ZAHNPASTA

Die Wahl der richtigen Zahnpasta ist entscheidend für eine optimale Pflege.

Achten Sie darauf das die Zahnpasta zur Mineralisierung und Kariesprophylaxe Ihrer Zähne Fluorid enthält. Der Anteil sollte zwischen 1000 und 1500 ppm liegen.

Spezielle Kinderzahnpasten enthalten auf das Körpergewicht abgestimmte geringere Mengen an Fluorid.

Zahnpasten für Allergiker sind frei von ätherische Ölen, Menthol, Geruchs- und Geschmacksstoffen.

DIE RICHTIGE TECHNIK

Mit der richtigen Technik geht die Pflege von ganz allein ohne einen Bereich zu vergessen.

Warten Sie nach dem Essen mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen. Dieses gilt insbesondere nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel (Obst- und Fruchtsäfte, Cola etc.)

Vor dem Putzen sollte der Mund gründlich gespült werden, um grobe Partikel und Speisereste zu entfernen.

Setzen Sie Ihre Zahnbürste in einem Winkel von 45° in Richtung Zahnfleisch am Zahnrand an und putzen Sie mit kleinen kreisenden Bewegungen. Horizontales Schrubbeln schädigt die Zahnschmelzsubstanz und kann zu Defekten am Zahnfleischsaum führen.

Putzen Sie nach einem festen Schema zunächst alle Innenflächen, dann alle Außenflächen und zum Schluss die Kauflächen. Reinigen Sie dabei jeden Zahn ganz bewusst.

ZUSÄTZLICHE ZAHNPFLEGEPRODUKTE

Zahnseide

Wickeln Sie ein etwa 30-50 cm Zahnseide um die Finger und bringen Sie die Zahnseide mit leicht sägender Bewegung und unter leichtem Druck in die Zahnzwischenräume ein. Versuchen Sie dabei soweit wie möglich, ohne sich selbst zu verletzen, unter das Zahnfleisch zu gehen. Dieses wiederholen Sie in jedem Zahnzwischenraum. Zahnseide sollte am besten jeden Abend vor dem Schlafen verwendet werden.

Zungenreiniger

60% der Mundbakterien befinden sich auf der Zungenoberfläche. Zungenreiniger mit kurzen festen Borsten sind besser geeignet als Ihre Zahnbürste und vermeiden Würgereiz. Nach der Reinigung mit den Borsten verwenden Sie die andere Seite und ziehen die Beläge wie mit einem Fensterreiniger ab.

Mundspüllösungen

Medizinische Mundspüllösungen (z.B. CHX, Chlorhexamed) sollten nur nach ärztlicher Verordnung verwendet werden.

Für den täglichen Gebrauch empfehlen wir Meridol oder Listerine. Diese Mundspüllösungen haben einen nachhaltigen Effekt auf die Mundfauna.

Mundwasser aus dem Supermarkt (z.B. Odol etc.) können verwendet werden, hinterlassen allerdings nur einen frischen Geschmack und erfüllen keine weitere Funktion.

Fluoridgele

Fluridgele enthalten höhere Konzentrationen an Fluorid als die normale Zahnpasta und sind insbesondere zur Anwendung bei Kindern zur maximalen Durchhärtung der Zähne im Wechselgebiss empfohlen. Bei freiliegenden Zahnhälsen und parodontaler Vorerkrankung helfen diese Gele die nicht von Zahnschmelz abgedeckte Wurzeloberfläche der Zähne vor Karies zu schützen.

Fluoridgele sollten einmal wöchentlich auf die Zähne aufgetragen werden. Sie ersetzen allerdings nicht die reguläre Pflege mit Ihrer Zahnpasta.

Individualprophylaxe

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen einmal – besser zweimal – jährlich eine Individualprophylaxe durchführen zu lassen, da es in jedem Mund Bereich gibt, welche man selbst nicht optimal pflegen kann.

Weitere Fragen? – Sprechen Sie uns gerne an.