



Besser Bürste statt Bohrer - Diesjähriger Tag der Zahngesundheit steht im Zeichen der Vorsorge

Von *Dr. Luckey*

Erstellt am 15 Sep 2011 - 13:36

Hannover im September 2011. In diesem Jahr lautet das Motto des Tages der Zahngesundheit am 25. September „Gesund beginnt im Mund – je früher, desto besser“. Mit vielen verschiedenen bundesweiten Aktionen und Veranstaltungen widmet sich der Verein für Zahnhygiene e. V. erneut einen Tag lang bestimmten Facetten der Mundgesundheit für Jung und Alt. Dieses Mal dreht sich alles um präventive Maßnahmen zur Bekämpfung von Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch. Denn nur bei regelmäßiger Vorsorge und kontinuierlicher Pflege lassen sich Schäden verhindern und Zahnausfall vermeiden. „Der Dentalhygiene kommt eine ganz besonders wichtige Bedeutung zu. Denn nur wenn wir Beläge, auch Plaque genannt, vollständig entfernen, können wir Karies und Parodontitis wirksam vorbeugen. An Stellen, an denen Patienten zu Hause nicht mit der Zahnbürste hinkommen, da kann die professionelle Zahnreinigung helfen“, sagt Dr. Ralf Luckey, MSc, leitender Zahnarzt am Diagnostikzentrum für Implantologie und Gesichtsästhetik (DIG) der Implantatzahnklinik in Hannover (IKH).

Prophylaxe nicht unterschätzen

Neben der täglichen Zahnpflege empfehlen sich ein halbjährlicher Prophylaxetermin beim Zahnarzt sowie ein- bis zweimal jährlich ein Termin für eine professionelle Zahnreinigung, kurz PZR. Damit lassen sich hartnäckige Beläge restlos entfernen und Zähne und Zahnfleisch bleiben optimal geschützt. Speziell an schwer erreichbaren Stellen – in den Zahnzwischenräumen, am Zahnfleischsaum oder in den Zahnfleischtaschen – können geschulte Prophylaxe-Assistentinnen mit ihren Spezialinstrumenten problemlos Beläge beseitigen. Nach der circa einstündigen Zahnreinigung werden die Zähne poliert, um raue Stellen zu glätten und so einer Neuansiedlung von Bakterien vorzubeugen. Anschließend trägt die Prophylaxe-Helferin ein Fluoridgel auf, um die Zähne vor einem Mineralstoffverlust und gegen schädigende Säuren zu schützen. „In jedem Fall ist die professionelle Zahnreinigung eine wichtige Maßnahme, um Zähne und Zahnfleisch lange gesund zu halten. Das Entzündungs- und Kariesrisiko lässt sich so deutlich reduzieren“, erklärt Dr. Luckey.

Auf die richtige Pflege kommt es an

Auch zu Hause sollte die Mundhygiene eine große Rolle spielen. Experten raten, mindestens zweimal täglich Zähne zu putzen und daneben auch Interdentalbürsten oder Zahnseide zu verwenden. Daneben erweisen Mundspüllösungen gute Dienste, um Bakterien wirksam zu entfernen. Gleichzeitig gilt es, die richtige Putztechnik zu beachten. Besonders geeignet sind Putzbewegungen von „rot nach weiß“, das heißt mit der Bürste vom Zahnfleisch in Richtung Zähne putzen. Dabei sollte man die Bürste lediglich mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen führen und nicht „schrubben“, um keine Schäden an Zahnschmelz oder Zahnfleisch herbeizuführen. Zudem ist es ratsam, die Zahnbürste mindestens jeden dritten Monat zu ersetzen. Jetzt gibt es zudem auch viele Zahnbürstentypen wie elektrische oder Ultraschall-Zahnbürsten, auch sie pflegen die Zähne optimal. „Empfehlenswert sind auf jeden Fall Bürsten mit kleinen Köpfen und abgerundeten eng anliegenden Borsten, um auch an die schwer zugänglichen Bereiche zu gelangen. Für eine Vielzahl von Menschen ist eine mittelharte Zahnbürste geeignet. Parodontitis-Patienten sollten am besten mit ihrem Zahnarzt über die passende Härte sprechen, bei ihnen ist die Wahl der richtigen Zahnbürste besonders wichtig“, so Dr. Luckey.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Besser Bürste statt Bohrer - Diesjähriger Tag der Zahngesundheit steht im Zeichen der Vorsorge

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 05:43*): <http://www.medkom24.eu/node/15079>