

# Zahnseide VS. Interdentalbürste

## WAS SAGT DIE FORSCHUNG?

Anhand einer populationsbasierten Kohortenstudie, der Study of Health in Pomerania (SHIP-TREND), konnte unsere Arbeitsgruppe<sup>1</sup> zeigen, dass es sich lohnt, trotz aller Anwendungsschwierigkeiten auf Zahnseide bzw. Interdentalbürstchen nicht zu verzichten. In der Studie wurden insgesamt 2.224 Teilnehmer über einen Zeitraum von sieben Jahren nachverfolgt. Es zeigte sich, dass die regelmäßige Anwendung von Zahnseide und Interdentalbürstchen mit reduzierten Folgeuntersuchungswerten für Plaque sowie weniger Zahnfleischbluten und -taschen assoziiert war. Den größten Effekt hatte Zahnseide, gefolgt von Interdentalbürstchen.

Text:  
Dr. Birte Holtfreter



### Studienergebnisse

Die Studienlage zum Nutzen der Interdentalhygiene ist aktuell eher unbefriedigend. So konnten randomisierte klinische Studien zeigen, dass die Verwendung von Interdentalreinigungshilfen zusätzlich zum regelmäßigen Zähneputzen Plaque und Zahnfleischbluten stärker reduzieren kann als das Zähneputzen allein. Jedoch ist die daraus resultierende Evidenz bezüglich der Fragestellung, ob diese Maßnahmen zu einer geringeren Parodontitisprogression oder weniger Zahnverlust beitragen, nur gering, da diese Studien nur die kurzfristigen Auswirkungen untersucht haben und die meisten Teilnehmer bei Studienbeginn ein niedriges Niveau der Zahnfleischentzündung hatten. Zudem gab es begrenzte Belege für die Wirksamkeit bei fortgeschrittenen oralen Erkrankungen wie (interproximaler) Karies und Parodontitis. Hier kommen populationsbasierte Studien ins Spiel. Während verschiedene populationsbasierte Querschnittsstudien eine Assoziation zwischen der Interdentalhygiene und verschiedenen oralen Erkrankungen zeigen konnten, wurden langfristige, aus gut designten Kohortenstudien abgeleitete Effekte bisher kaum publiziert. In unserer Studie konnten wir verschiedene Aspekte verbinden, die es so in bisherigen Beobachtungsstudien nicht gab.

### Breiterer Praxisbezug

Obwohl SHIP-TREND quasi ein Spiegelbild der vorpommerschen Allgemeinbevölkerung ist, können die Ergebnisse aus unserer Sicht, wenn auch nur eingeschränkt, auf die gesamte deutsche Bevölkerung übertragen werden. Somit haben die Ergebnisse einen sehr starken Praxisbezug. Anhand der Studienergebnisse kann geschlussfolgert werden, dass die Verwendung von Interdentalreinigungsmitteln über die regelmäßige häusliche Mundhygiene (zweimal tägliches Zähneputzen mit fluoridierter Zahnpasta und Verwendung einer elektrischen Zahnbürste) hinaus einen Nutzen bezüglich der interdentalen Plaqueentfernung wie auch der Reduzierung von Zahnfleischbluten und -taschen hat. In Kombination mit der professionellen Plaqueentfernung könnten Interdentalreinigungsmittel somit einen wesentlichen Beitrag zur Kontrolle der supragingivalen Plaque und somit auch zur Prävention von Karies, Gingivitis und Parodontitis leisten.

### SHIP-TREND kompakt

- Langzeitstudie mit Follow-up von sieben Jahren
- Untersucht wurden: Langzeiteffekte auf interproximale Plaque, interproximale Zahnfleischblutungen, Parodontitis, interproximale Karies und Zahnverlust
- Bei der Erfassung der Interdentalhygienemittel wurde zwischen Hölzchen, Interdentalbürstchen und Zahnseide differenziert

### Zahnseide vs. Interdentalbürsten?

Die Entscheidung für Zahnseide oder Interdentalbürstchen hängt von der Größe der zu reinigenden Zahnzwischenräume, der Adhärenz und den manuellen Fähigkeiten des Patienten, die jeweilige Technik richtig umzusetzen, ab. Die Empfehlung ist, mit Zahnseide den interproximalen Bereich zu reinigen, wenn die Interdentalpapillen primär gesund sind. Wichtig ist, dass die Zahnseide nur durch den Kontaktpunkt horizontal hin und her bewegt, dann an die mesiale und distale Approximallfläche adaptiert wird und diese Flächen durch mehrere Auf- und Abbewegungen der Zahnseide gesäubert werden. Liegen hingegen interdental schon parodontale Schäden vor, so kann in der Regel ein Interdentalbürstchen hin und her bewegt werden, ohne dabei die Gingiva zu traumatisieren, da diese Patienten im Allgemeinen größere Interdentalräume aufweisen. Interdentalbürstchen sind in diesen Fällen einfach effektiver als Zahnseide. Außerdem können durch Interdentalbürstchen konkave Zahnoberflächen, wie beispielsweise die Mesialflächen der ersten oberen Prämolaren, besser gereinigt werden. Auf alle Fälle sollten die Patienten nicht nur in der Auswahl der geeigneten Hilfsmittel, sondern auch in deren richtiger Anwendung durch uns unterstützt werden!



Lernt unsere  
**Autorin**  
besser kennen.

<sup>1</sup> Neben Dr. Birte Holtfreter gehörten Elena Conrad, Prof. Dr. Thomas Kocher und Prof. Dr. Alexander Welk zur Greifswalder Arbeitsgruppe, die für ihre Studie den ersten Platz beim Wrigley Prophyllaxe Preis 2023 belegte.

# Die Bedeutung der richtigen Zahnseide-Technik

Eine Studie der Tufts University School of Dental Medicine hat die Bedeutung der richtigen Zahnseide-Technik für die Mundgesundheit bestätigt. Die Ergebnisse wurden kürzlich im *Journal of Dental Hygiene* veröffentlicht. In der Studie wurde festgestellt, dass Menschen, die die richtige Zahnseide-Technik konsequent anwandten, weniger Anzeichen von Parodontitis zeigten als jene, die dies nicht taten.

Forscher untersuchten 36 Menschen mit Gingivitis, die eine Hälfte der Patienten wurde in der „angepassten horizontalen vertikalen Zahnseide-Technik“ (AHVFT) unterwiesen. Die andere Hälfte behielt ihre üblichen Zahnseide-Gewohnheiten bei. Nach acht Wochen hatten diejenigen mit der AHVFT eine um 70 Prozent reduzierte Blutung des Zahnfleisches, im Vergleich zu 30 Prozent in der Kontrollgruppe.

Die richtige Zahnseide-Technik ist entscheidend, da sie dabei hilft, den schädlichen Zahnbelag und Biofilm unterhalb des Zahnfleischrands zu entfernen, die langfristige Erkrankungen im Mundraum verursachen können. Daher sollte Zahnseide nicht nur zur Entfernung von Essensresten verwendet werden. Die Studie unterstreicht die Bedeutung der richtigen Zahnseide-Technik für die Mundgesundheit und zeigt, dass die Anwendung dieser Technik zu einer signifikanten Reduktion von Zahnfleischbluten führen kann.



Hier geht's zur Studie

Quellen: Helene Ragovin, Tufts University/ZWP online



ANZEIGE

## FÜR DIE ERFOLGREICHE PROPHYLAXE

### paroguard®

Patientenfreundliche Mundspüllösung



5 Liter



REF 630 127 29,33 €\*

### Mira-2-Ton®

Plaquetest-Lösung



bis zu 3x

effektivere PZR



REF 605 655 10,27 €\*

### Mira-Clin® hap

Polierpaste mit Hydroxylapatit



REF 605 654 8,42 €\*

### Cavitron® 300

Magnetostriktiver Ultraschall-Scaler für die sub- und supragingivale Prophylaxebehandlung



SANFT & SICHER

>> 360° Insertmobilität



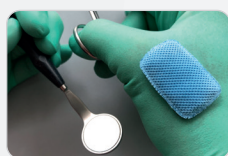
REF 455 015 4.138,26 €\*

### Fit-N-Swipe

Selbstklebende Einmal-Reinigungspads/ Trocknungspads für Handinstrumente



REF 605 251 20,26 €\*



REF 605 252 20,49 €\*

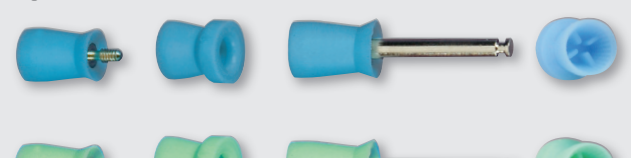


Maße: ca. 2 x 3 cm

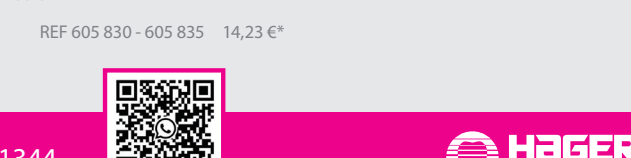
### Prophy-Cup®

Gummikelche zur Prophylaxe

regular



soft



REF 605 830 - 605 835 14,23 €\*

