

# Patienten von der Interdentalreinigung überzeugen

Erfahrungen aus der Praxis

**Im Rahmen jeder professionellen Zahnreinigung instruieren Dentalhygieniker ihre Patienten zur individuell besten Mundhygiene. Dabei zeigt sich, dass das Zähneputzen morgens und abends für die meisten zur Pflege eines gesunden Gebisses gehört. Die Reinigung der Zahnzwischenräume allerdings scheint im Bewusstsein vieler noch nicht fest verankert zu sein. Wie können Dentalhygieniker das ändern?**

Anna Both

## Psychologie der Gewohnheit

Aus psychologischer Sicht wird das regelmäßige Wiederholen einer Tätigkeit zu einer Gewohnheit. Wie aber lässt sich die Interdentalreinigung in die tägliche Zahnpflege integrieren? Der Verhaltensforscher Dr. B. J. Fogg beschreibt in seinem Buch *Die Tiny Habits®-Methode*, dass es für eine Änderung der Gewohnheit und des Verhaltens auf drei Komponenten ankommt: auf die Motivation, die Fähigkeit und den Auslöser.

Im Idealfall sind Motivation und Fähigkeit einer Person groß genug, ein gewünschtes Verhalten auszulösen. Mangelt es an der Fähigkeit bzw. dem Können, muss die Motivation entsprechend ausgeprägter sein, um das Defizit auszugleichen. Eine Handlung, die vergleichsweise leicht durchzuführen ist, erfordert laut Dr. Fogg weniger Motivation und wird eher umgesetzt. Jeder geplanten großen Verhaltensumstellung sollte daher eine kleine, einfach umzusetzende Neuerung vorausgehen. Damit lassen sich Fähigkeiten ausbauen, sodass größere Veränderungen künftig leichter fallen. Außerdem bringt jede kleine Umstellung ein Erfolgserlebnis mit sich, das die Motivation steigern kann.

## Ergänzung zu bewährten Methoden: mit kleinen Schritten zum Erfolg

Foggs Prinzip der kleinen Schritte lässt sich auch in Bezug zur Interdentalreinigung umsetzen. Interdentalbürsten und Zahnseide zu verwenden, sind bewährte Methoden. Die Effizienz beider Verfahren ist wissenschaftlich bestätigt, vor-



ausgesetzt, dass sie – vor allem die Zahnseide – korrekt verwendet werden. Darum werden die Verwendung von Interdentalbürsten und Zahnseide von den meisten Zahnärzten und Dentalhygienikern empfohlen.

Ein Blick in die Praxis zeigt jedoch: So individuell, wie die Gebisse der Menschen sind, so sind es auch die Präferenzen und die Fähigkeiten zur Interdentalreinigung. In der Praxis kommt es immer wieder vor, dass Patienten mit keiner der beiden erwähnten Methoden konsequent zurechtkommen. Hier können Interdentalreiniger (Soft Picks) eine sehr gute Alternative darstellen, um die Umsetzung zu üben und dann Schritt für Schritt weitere Inter-

dentalraumpflegehilfsmittel wie zum Beispiel Interdentalraumbürsten nach einer gewissen Zeit miteinzubringen.

## Warum Soft Picks?

Die GUM® SOFT-PICKS® ermöglichen eine einfache und sanfte Reinigung der Zahnzwischenräume. Daher ist das Produkt für Patienten, die sonst Zahnzwischenraumreinigungen als zu umständlich oder unangenehm ablehnen, eine gute Alternative. Sie zeichnen sich durch ein angenehmes Anwendungsgefühl und eine gute Erreichbarkeit aus. Aufgrund der weichen und flexiblen Gummiborsten sind sie besonders für empfindliches Zahnfleisch, Zahnspangen, Brücken, Kronen, Implantate etc. geeignet. Die GUM® SOFT-PICKS® sind in drei verschiedenen Größen erhältlich und decken somit auch unterschiedlich große Zahnzwischenräume ab. Studien belegen die sehr gute Reinigungsleistung und dass Interdental-Picks aus Gummi von Patien-

ten lieber verwendet werden als die Alternativen.<sup>1,2</sup>

### **Meine persönliche Erfahrung**

Meine erste gute Erfahrung mit den GUM® SOFT-PICKS® habe ich bei einem Patienten gemacht, der an Gingivitis leidet. Aufgrund der Schwellung und Entzündung des Zahnfleisches, die mit dieser Krankheit einhergeht, empfand der Patient sowohl Zahnseide als auch Interdentalbürste als sehr unangenehm und teilweise schmerzhaft. Daher wurde die Reinigung der Zahnzwischenräume von diesem Patienten immer häufiger vernachlässigt. Auch seine unterschiedlich großen Interdentalräume nahm ich als Anlass, ihm die SOFT-PICKS® von GUM® zu empfehlen. Der Patient empfand diese als deutlich angenehmer und nach etwas Übung wurde die Zahnzwischenreinigung ein Teil seiner Mundhygieroutine. Durch den regelmäßigen Gebrauch konnte ich eine deutliche Verbesserung des Plaque-Index und des Blutungs-Index feststellen. Sowohl der Patient als auch ich waren positiv überrascht. Ähnliche Erfahrungen habe ich auch mit anderen Patienten gemacht. Dennoch sei hier gesagt, dass solche Erfahrungen nicht allgemeingültig sind, sondern jeder Fall individuell zu betrachten ist.



### **Das sagt die Kollegin:**

„Die Picks kommen bei den Patienten sehr gut an. Ich empfehle sie Patienten, die mit den Interdentalbürsten nicht zurechtkommen. Durch die Form kommen sie gut im Seitenzahnbereich zurecht und verletzen sich nicht. Einfach anzuwenden, geringe Verletzungsgefahr und angenehme Reinigung.“

Elena Giesbrecht, Dentalhygienikerin

### **Fazit**

Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist ein nicht zu vernachlässigender Teil der Mundhygiene und damit der ganzheitlichen Gesundheit. Ziel ist es, die Interdentalraumpflege für Patienten deutlich angenehmer zu gestalten, damit sie diese als feste Routine in ihren Alltag integrieren. Mit GUM® SOFT-PICKS® kann die Interdentalreinigung für viele vereinfacht werden, sodass sie diese neue gute Gewohnheit eher in ihren Alltag integrieren. Wenn dies erreicht wird, können weitere Hilfsmittel eingesetzt werden. Das bringt letzten Endes den gewünschten Erfolg.

## **kontakt.**

**Anna Both**

Dentalhygienikerin  
Zahnwelt Vier Linden  
Alfelder Straße 56  
31139 Hildesheim

**SUNSTAR Deutschland GmbH**

Aiterfeld 1 · 79677 Schönau  
service@de.sunstar.com  
professional.sunstargum.com/de-de

Sunstar  
[Infos zum  
Unternehmen]



Literatur

