

# Selbstfürsorge im medizinischen Alltag

Mit kleinen Impulsen die eigenen Ressourcen stärken.

Mitarbeiter einer Zahnarztpraxis sind mit einigen Herausforderungen konfrontiert. Hoher Arbeitsaufwand, knappe Termintaktungen sowie anspruchsvolle Patienten führen zu einer physischen sowie psychischen Belastung.<sup>1</sup> Auch die laufende Weiterbildung zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, z. B. zum häuslichen mechanischen<sup>2</sup> und chemischen<sup>3</sup> Biofilmmangement auf Basis der S3-Leitlinien, sind für eine optimale Patientenversorgung unerlässlich – kosten aber Zeit und Engagement. Durch die Umsetzung kleiner Impulse und praktischer Tipps zur Stressbewältigung können sie selbst aktiv werden und ihre Resilienz stärken.

Die Herausforderungen in der Zahnarztpraxis können zu Stress führen. Mögliche Folgen sind

Gereiztheit, Überforderung und mitunter sogar Burn-out oder Depressionen.<sup>4</sup> Rechtzeitiges Gegensteuern in Form von bewusstem Bemühen um sich selbst ist wichtig, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.<sup>5</sup> Gute Nachricht: Kleine Momente der Achtsamkeit und Selbstfürsorge können jederzeit und überall umgesetzt werden.

## Auf den eigenen Körper hören

Der Praxisalltag ist körperlich fordernd: Langes Stehen oder eine gebückte Haltung können zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Regelmäßige Bewegungspausen helfen, die Muskulatur zu lockern. Kleine Übungen machen schnell wieder munter und entspannen den Körper!<sup>6</sup>

## Sich eine richtige Pause und mentale Auszeit gönnen

Pausen sind wichtig, um die Konzentration und Produktivität aufrechtzuerhalten. Mittags sollte auf ausreichend Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und Entspannung geachtet werden. Einen Augenblick Stille, ein Spaziergang oder nicht arbeitsbezogene Gespräche mit Kollegen können helfen<sup>7</sup>, denn der Umgang mit Patienten kann emotional herausfordernd sein. Techniken zur Stressbewältigung, wie Achtsamkeitsübungen oder Meditation, sind gut, um die innere Balance zu wahren.<sup>8</sup>

## Balance und Distanz zur Arbeit finden

Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist unerlässlich. Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte bieten den notwendigen Ausgleich und helfen, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.<sup>9</sup>

Selbstfürsorge ist eine Notwendigkeit, um den Berufsalltag erfolgreich und gesund zu meistern. Gutes Zeitmanagement, Routinen und das Anfertigen von To-do-Listen können unterstützen, knappe Zeit effizient zu nutzen. Außerdem kann man sich Einträge für Momente der Selbstfürsorge in den Kalender setzen, so werden sie zu einem festen Bestandteil des Alltags.<sup>8</sup>

## Tipps für die Prophylaxe: LISTERINE® mit ätherischen Ölen

Damit Mitarbeiter in der Zahnarztpraxis zuverlässige und gute Arbeit leisten, ist es wichtig, dass auf ihr Wohlbefinden geachtet wird und sie die verdiente Wertschätzung erfahren. Fortbildungen unterstützen die fachliche Weiterentwicklung, machen Spaß und schaffen Perspektiven. Auch der persönliche Austausch, z. B. auf Messen, kann inspirierend sowie motivierend sein und dient als Unterstützung für kompetente Beratung, z. B. auf Basis der S3-Leitlinien.<sup>2,3</sup> Wissenschaftlich bestätigt ist hier der Nutzen der 3-fach-Prophylaxe, bestehend aus mechanischem<sup>2</sup> und chemischem<sup>3</sup> Biofilmmangement. Zähneputzen und die Interdentalreinigung können leitliniengerecht durch die



© Iqisheva Maria/Shutterstock.com

Verwendung einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung, wie zum Beispiel LISTERINE®, ergänzt werden.<sup>3</sup>

Nach dem Zähneputzen und der Zahnzwischenraumreinigung bleiben viele Bakterien zurück, die schnell neuen Zahnbelag bilden.<sup>10</sup> Durch die Anwendung von LISTERINE® Mundspülungen mit bis zu vier ätherischen Ölen (Eukalyptol, Thymol, Menthol und Methylsalicylat) können bis zu 99,9 Prozent der nach dem Zähneputzen verbliebenen Bakterien bekämpft werden. In einer Studie wurde eine 4,6-mal höhere interproximale Plaque-Prävention durch Mundspülungen mit LISTERINE® zusätzlich zum Zähneputzen nachgewiesen verglichen mit der Anwendung von Zahnseide + Zähneputzen.<sup>11,\*</sup>

Mundspülungen sind dauerhaft eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnbürste und Interdentalreinigung. Auch bei langfristiger Anwendung von LISTERINE® zeigen sich keine signifikanten mikrobiellen Verschiebungen und es sind keine Verfärbungen der Zähne zu erwarten.<sup>3,12,\*</sup> **DI**

\* Anhaltende Plaque-Prävention über dem Zahnfleischrand bei Anwendung nach Anweisung über zwölf Wochen nach professioneller Zahnreinigung. Die Anwendung der Zahnseide wurde von einem Dentalhygieniker durchgeführt.

\*\* Studien über sechs Monate.



© Kenvue/Johnson & Johnson GmbH



Infos zum Unternehmen



Literatur

**Johnson & Johnson GmbH**  
LISTERINE®  
Tel.: 00800 26026000 (kostenfrei)  
www.listerineprofessional.at

## Rütteln, rotieren, schrubben

Wie wirksam entfernen manuelle Zahnputztechniken Plaque?

Der mikrobielle Biofilm ist eine wichtige Ursache für Karies und parodontale Erkrankungen wie Gingivitis und Parodontitis: Eine Ansammlung von Plaque am Zahnfleischrand führt bereits nach wenigen Tagen zu einer Entzündung des angrenzenden Zahnfleisches. Wird der Zahnbelag entfernt, so gehen die Entzündungsreaktionen zurück, während sie beim Verbleiben zunehmen und chronisch werden können.

Die mechanische Plaquekontrolle durch Zähneputzen und Reinigung der Zahnzwischenräume ist deshalb von besonderer Bedeutung. Es haben sich verschiedene manuelle Putztechniken etabliert, die sich hauptsächlich in den Bewegungen der Bürste (horizontal, vertikal, kreisförmig) und in der Ausrichtung der Borsten zum Zahnfleisch und zur Zahnoberfläche unterscheiden. Wie wirksam sie jeweils im Hinblick auf die Entfernung von Plaque und die Vorbeugung von parodontalen Erkrankungen sind, ist jedoch unzureichend untersucht.

### Häufig empfohlene Zahnputztechniken

Die empfohlenen Methoden zum Zähneputzen variieren zwischen zahnmedizinischen Gesellschaften, Zahnarztpraxen und Herstellern von Mundhygieneprodukten. Methoden, die empfohlen werden, sind z. B.:

- **Bass-Technik (Rütteltechnik):** Die Zähne werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen gereinigt, wobei die Borsten bei der Reinigung der seitlichen Zahnoberflächen in einem Winkel von etwa 45 Grad zum Zahnfleisch angesetzt werden. Bei der modifizierten Bass-Technik wird danach mit einer Rollbewegung „ausgewischt“.
- **Fones-Technik (Rotationstechnik):** Die Zähne werden mit kreisenden Bewegungen gereinigt.
- **Stillman-Technik:** Die Borsten werden schräg an das Zahnfleisch angesetzt und zum Zahn hin abgerollt.

- **Charters-Technik (heute kaum noch verwendet):** Dreh- oder Vibrationsbewegungen unter Druck, um den Zahnfleischrand zu massieren.

### Netzwerk-Metaanalyse, um Unterschiede in der Wirksamkeit zu identifizieren

Um die Auswirkungen verschiedener manueller Zahnputztechniken auf Plaque und Gingivitis zu vergleichen, wurde eine Netzwerk-Metaanalyse durchgeführt. Mit dieser Methode können Interventionen studienübergreifend miteinander verglichen werden.

Es wurden medizinische Datenbanken nach randomisierten kontrollierten Studien durchsucht, die eine manuelle Zahnputztechnik mit einer anderen Technik oder Kontrolle verglichen und Plaque nach dem Zähneputzen bzw. Gingivitis erfassten. Altersbeschränkungen gab es nicht, lediglich Personen in kieferorthopädischer Behandlung wurden ausgeschlossen.

Es wurden 13 Veröffentlichungen mit 15 Studien gefunden. Zehn bewerteten die Fones-, Bass- und „Schrubb“-Technik. Der Evidenzgrad der Studien für Plaque reichte von sehr niedrig bis hoch, für Gingivitis war er sehr niedrig bis niedrig.

### Die Fones-Technik könnte überlegen sein

Aufgrund der begrenzten Anzahl von Studien waren nur Ergebnisse für die Plaqueentfernung abzuleiten: Mit einem mäßigen bis hohen Evidenzgrad wiesen Erwachsene, denen die Fones-Technik beigebracht wurde, nach dem Zähneputzen im Vergleich zu Kontrollpersonen leicht reduzierte Plaquewerte auf. Mit geringer Evidenz zeigten auch Erwachsene, denen die Bass-Technik vermittelt wurde,

kurzfristig eine Reduzierung von Plaque; langfristig waren jedoch kaum oder keine Unterschiede zu beobachten. Dementsprechend ergab die Netzwerk-Metaanalyse mit geringer bis mäßiger Evidenzsicherheit, dass beide Techniken gleichwertig sein könnten.

Für Kinder gab es drei Studien, in denen Fones mit „Schrubb“ verglichen wurde. Ihre Einbeziehung in die Analyse verringerte den Evidenzgrad, aber nicht die Richtung der Ergebnisse.

### Schlussfolgerung

Aufgrund ihrer Ergebnisse empfehlen die Autoren dieser Studie, allgemein die Fones- oder die Bass-Technik zu vermitteln, bei Gingivitis vorzugsweise die Fones-Technik. Vom „Schrubb“ raten sie ab.

Sie weisen darauf hin, dass die einbezogenen Studien sehr heterogen in Bezug auf das Patientenkollektiv und die erfassten Parameter waren, die Techniken teilweise nicht genau beschrieben oder auf unterschiedliche Weise gelehrt wurden. Zudem waren es insgesamt sehr wenige Studien, die sich mit dieser Forschungsfrage befasst hatten, was die Aussagekraft verringert. **DI**

**Quelle:** IME Wissenschaftlicher Informationsdienst



Hier geht es zur Studie!



Zur Studie

© Gresel - stock.adobe.com

# HYDROSONIC PRO

UNGLAUBLICH  
SANFT,  
BESSERE  
ERGEBNISSE

[www.curaprox.com](http://www.curaprox.com)

CURAPROX

30-TAGE  
**GELD-  
ZURÜCK**  
GARANTIE



Hier ist der Knick, er ist eine kleine Revolution, denn jetzt sind alle kritischen Stellen mit Leichtigkeit erreichbar, dank Curacurve<sup>®</sup>, dem perfekten Knick. Das ist innovative Bürstenkopf-Technologie, made in Switzerland.



Deutschland/Österreich:  
Jetzt bestellen per  
Telefon +(49) 7249 9130610 oder  
E-Mail: [kontakt@curaden.de](mailto:kontakt@curaden.de)

 SWISS PREMIUM ORAL CARE