Zahnbürste und Zahnpasta sind die Basisbestandteile der häuslichen Mundhygiene. Wie beim Haarewaschen benötigen wir Schaumstoffe und Reinigungsmittel, um unsere Zähne gesund und sauber halten zu können. Das mehrmals tägliche Zähneputzen wurde uns bereits früh beigebracht. Wir haben es mit unseren Eltern, beim Zahnarzt und in der Kindergarten- oder Schulgruppe gemeinsam geübt und über einen längeren Zeitraum individuell weiterentwickeln können. Heute im Erwachsenenalter gibt es zahlreiche Möglichkeiten und Maßnahmen, wie wir die häusliche, mechanische Zahnpflege perfektionieren können.

Sabrina Dogan
[Infos zur Autorin]

Das Einmaleins der häuslichen Mundhygiene

Sabrina Dogan

Im Folgenden werden bestimmte Basisbestandteile, Besonderheiten und die dazugehörigen Anwendungsgebiete der idealen häuslichen Mundhygiene erläutern, wie sie sie für die Kommunikation mit den Patienten nutzen können. Die bildliche Darstellung gibt die Anwendung in der eigenen Mundhöhle wieder.

Die Zahnbürste

Schauen wir uns auf der Suche nach geeigneten Zahnbürsten bspw. in den Drogeriemärkten unserer Region genauer um, werden wir feststellen, dass dort ein sehr großes Sortiment und Angebot an Zahnpflegeartikeln auf uns wartet. Die Auswahl fällt uns als Fachpersonal häufig genauso schwer wie unseren Patienten.

Welche Anforderungen stellen wir heute an eine gute Handzahnbürste?
Ein kurzer Bürstenkopf für Erwachsene von ca. 2–2,5 cm Länge (Kurzkopfzahnbürste, Abb. 1), mit weichen oder mittelharten abgerundeten Kunststoffborsten, „multi-tufted", mit planem Borstenfeld, einem ergonomisch geformten Griff, der rutschfest sein sollte, mit Daumenablage und nicht zuletzt einem perfekten Reinigungseffekt ist höchstwahrscheinlich die Antwort des Prophylaxepersonals. Unsere Patienten werden den Empfehlungen ihrer Prophylaxefachkraft Folge leisten, wünschen sich aber zusätzlich ein schönes, ansprechendes Bürstendesign, bunte Farben, ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis, einen Wechselkopf oder einen zusätzlichen Nutzen wie beispielsweise das leichtere Erreichen der Zahnzwischenräume, das häufig durch die Werbung im Fernsehen suggeriert wird. Es ist also eine individuelle Beratung mit Auswahl der Zahnbürste und einer Hilfestellung bei der Anwendung in der eigenen Mundhöhle – mit einem „gemeinsamen Training" – nötig, um unsere Patienten perfekt betreuen zu können. Dies ist eine allgemeingültige Formulierung in der dentalen Prophylaxe, sie gilt für die Handzahnbürste ebenso wie für die Anwendung und Auswahl einer elektrischen Zahnbürste.

Beispiel für Abfolge im Praxisalltag:
1. Demo am Modell außerhalb der Mundhöhle.
2. Demo in der Mundhöhle mittels Vergrößerungsspiegel oder einem Kosmetikspiegel zum Aufstellen.

Abb. 1: Intraorale Anwendung der Handzahnbürste.

3. Unter Anleitung gemeinsam üben in der Mundhöhle des Patienten mittels Vergrößerungsspiegel.
4. Den Patienten eigenhändig die Zähne putzen lassen.

Beispiele für Spezialzahnbürsten (Handzahnbürsten) im Praxisalltag:
- Einmalzahnbürste
- Reisezahnbürste
- Fingerhutzahnbürste, Putztrainer für Babys und Kleinkinder
- Sulkuszahnbürste
- Einbündelbürste (Abb. 2)
- Prothesenbürste
- Zahnbürsten mit Griffverstärkung für Senioren
- Radiuszahnbürste für Pflegepersonal
- Zweikopf- und Dreikopfzahnbürste zum Nachputzen
- Orthodonticzahnbürste für kieferorthopädische Apparaturen

Abb. 2: Einbündelbürste zum Reinigen von Engständen und bei Schachtelstellung.

Die Zahnpasta

Eine Zahnpasta ist ein Kosmetikum. Sie enthält Putzkörper, Schaumstoffe, Binde- und Feuchthaltemittel, Konservierungsstoffe, Geschmacks- und Aromastoffe, Lebensmittelfarbstoffe, Zusatzstoffe wie therapeutische Wirkstoffe oder antibakteriell wirkende Substanzen. Auch hier bietet uns die Industrie eine große Auswahl an Produkten.

Welche Anforderungen stellen wir heute an eine gute Zahnpasta?
Unsere Patienten wünschen sich, bezogen auf ihre Zahnpasta, beispielsweise einen guten Geschmack, ein sauberes und frisches Mundgefühl nach der Zahnpflege sowie eine gute und schonende Reinigung. Sie möchten wählen können zwischen fluoridhaltigen, aber eben auch fluoridfreien Pasten, Pasten mit oder ohne Menthol, mit charakteristischem oder mildem Geschmack. Sie erwarten eine gute Wirkung und einen hohen Nutzen beispielsweise bei Gingivitis, Parodontitis, Zahnsteinbildung, Halitosis, Erosionen, bei überempfindlichen Zahnflächen oder zur Kariesprophylaxe, und das natürlich zu einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Auch ist eine gute Verträglichkeit von hoher Bedeutung, damit keine unerwünschten Nebenwirkungen wie Allergien oder Zahnverfärbungen auftreten. Bei den Anwendern liegen darüber hinaus auch ausgefallene Zahnpasten im Trend, z. B. mit speziellem Verpackungsdesign, besonderen Inhaltsstoffen, Geschmacks-, Farb- und Zusatzstoffen wie Cassis, Zitrus, Grapefruit, Piña colada, grüner Tee, Kräuter, Salze, Aloe vera, Zimt, Chilli, Xylit, Nanopartikel, Hydroxylapatit oder schwarze Zahnpasten mit Aktivkohle.

Ein fundiertes Basiswissen, bezogen auf die Abrasivität, den Fluoridgehalt, die Inhalts- und Zusatzstoffe, ist zur individuellen und kompetenten Beratung unserer Patienten und zur Auswahl einer geeigneten Zahnpasta derzeit nötiger denn je. Eine Zahnpasta, die unserem Patienten nicht schmeckt, wird voraussichtlich nicht lange genug in der Mundhöhle adaptiert bleiben. Das Reinigungsergebnis und die Wirkweise können dadurch negativ beeinflusst werden.

Fluoridgehalt in der Zahnpasta zur Unterstützung im Praxisalltag:
Kinderzahnpasta:
max. 500 ppm
Juniorzahnpasta:
1.000, 1.200 bis 1.450 ppm
Erwachsenenzahnpasta:
1.450 bis max. 1.500 ppm

Empfehlungen für den Praxisalltag:
- Sensitivzahnpasta bei überempfindlichen Zahnflächen
- fluoridhaltige Zahnpasta zur Karies-, Wurzelkaries- und Erosionsprophylaxe
- antibakterielle Zusatzstoffe bei Gingivitis, Parodontitis und Halitosis

Abb. 3

Abb. 4

Abb. 3: Zahnseide in Schwarz ist für den Anwender und bei der Mundhygienedemonstration in der Zahnarztpraxis besser „sichtbar", da sie sich farblich von der hellen Zahnfarbe abhebt. – **Abb. 4:** Interdentalraumpflege-Haltersystem.

– mentholfreie Zahnpasta bei homöopathischer Behandlung
– keine Whitening-Zahnpasta, da zu abrasiv für die Zahnoberfläche

Interdentalraumpflege

Die Pflege der Zahnzwischenräume wird in Deutschland immer noch sehr stark vernachlässigt. An der Auswahl und am Angebot der Hersteller lässt sich dieses vorhandene Defizit nicht mehr festmachen. Aber Interdentalraumpflege ist schwierig, sie macht keinen Spaß und ist im eigenen Mund ohne Übung schwer umsetzbar. Bei der Auswahl und Anwendung der interdental zum Einsatz kommenden Hilfsmittel benötigen unsere Patienten daher professionelle Unterstützung in der Prophylaxesitzung. Eine immer wiederkehrende gemeinsame Übung, Motivation und Durchführung ist nötig, um einen langfristigen Reinigungserfolg erzielen zu können. Die einmal tägliche Anwendung von Zahnseide oder einer Interdentalraumbürste ist im häuslichen Umfeld leider noch nicht „Standard-Zahnpflege-Programm". Wir müssen unseren Patienten helfen, individuelle und passende Hilfsmittel zu finden, um diese gezielt anwenden zu können.

Welche Anforderungen stellen wir heute an spezielle Hilfsmittel zur Interdentalraumpflege?

Zahnseiden (Abb. 3) sind erhältlich als Band, Tape, Floss oder Spezialfloss. Sie sind gewachst, ungewachst und beschichtet (z. B. mit Aromen, Geschmacksstoffen, Teflon oder Fluorid). Im Angebot sind diverse Farben, Stärken und Ausführungen sowie Zahnseidesticks, Flosser oder Haltersysteme.

Interdentalraumbürsten (Abb. 4) gibt es in verschiedenen Größen, auch Maß und Farbe sind herstellergebunden, somit nicht genormt oder übertragbar. In der Form sind sie zylindrisch oder konisch. Es sind Haltersysteme, mit Dreh-, Klick- oder Steckverbindungen vorhanden, ebenso gibt es Artikel mit Daumenablage und integriertem Halter. Zusätzlich finden wir im Handel medizinische Zahnhölzer, Brushsticks, Einbündelbürsten und Stimulatoren.

Ganz klar, dass die Auswahl bei diesem Angebot sehr schwer fallen kann. Wählen Sie die Hilfsmittel daher in Abhängigkeit der Motorik, aber auch der Motivation Ihres Patienten aus.

Zusätzlich geht es immer darum, herauszufinden, ob ein Wissens-, Wollens- oder Umsetzungsdefizit vonseiten unserer Patienten vorhanden ist.

Empfehlungen zur Interdentalraumpflege für den Praxisalltag:

1. Demo in der Mundhöhle durchführen.
2. Maximal ein Hilfsmittel zur Pflege der Interdentalräume in der ersten PZR-Sitzung verwenden.
3. Maximal zwei Bürstengrößen der Interdentalbürste empfehlen.
4. Anwendung gemeinsam üben.
5. Patienten selbstständig Interdentalraumpflege durchführen lassen und Hilfe anbieten.
6. In jeder Prophylaxebehandlung Interdentalraumpflege erneut üben.

Fazit

Eine gute häusliche Mundhygiene ist unumgänglich, um die Gesundheit der Zähne zu erhalten. Eine bedarfsgerechte häusliche und professionelle Prophylaxe ist daher gefragt und stellt das prophylaxeorientierte Praxisteam immer wieder vor neue Herausforderungen. Unseren Patienten stehen viele Produkte zur perfekten Mundhygiene zur Verfügung, professionelle Hilfe bei der Auswahl dieser ist nötig. Die individuelle Zahnpflege ist immer abhängig von der Compliance und den motorischen Fähigkeiten unserer Patienten. Eine Handzahnbürste ist bei guter Anwendung ebenso in der Lage, eine effektive Plaquekontrolle zu sichern, die Umsetzung ist nur nicht ganz so einfach wie bei der Zahnpflege mittels einer elektrischen Zahnbürste. Das derzeit breit gefächerte Angebot an Zahnpflegeutensilien umfasst Zahnbürsten, Zahnpasta, Interdentalpflegemittel, ergänzend auch Mundspüllösung, Zahnpflegekaugummi, Zungenreiniger oder Munddusche. Bitte bedenken Sie dabei stets, unsere Patienten werden nur die Mundhygienehilfsmittel häuslich anwenden, mit welchen sie gut zurechtkommen!

Kontakt

Sabrina Dogan
Dentalhygienikerin und Praxismanagerin
Praxis für Zahnheilkunde
Dr. W. Hoffmann und Dr. K. Glinz
Sinsheimer Str. 1
69256 Mauer
Tel.: 06226 1200

We ♥ Opalescence®

Noch nicht für den Opalescence Zahnarztfinder registriert?
Jetzt gratis anmelden!

Für das Anmeldeformular, einfach QR-Code scannen!

www.Opalescence.com/de

Opalescence® go

- Kosmetische Zahnaufhellung für zu Hause
- Gebrauchsfertige UltraFit Trays mit 6% H_2O_2
- Geringer Aufwand für die Praxis, preisgünstig für den Patienten
- 2 Geschmacksrichtungen (Mint und Melone)
- PF-Formel stärkt den Zahnschmelz

Besuchen Sie uns auf **www.opalescence.com/de** und **www.facebook.com/OpalescenceDE.**

© 2015 Ultradent Products, Inc. All Rights Reserved.

ULTRADENT PRODUCTS · USA

Tel.: 02203-35 92 15 ● ultradent.com