

**INTERDENTALHYGIENE** // Bereits mehr als 200 Jahre liegt der Ursprung der Zahnseide zurück. Heutzutage stehen verschiedenste Hilfsmittel zur mechanischen Reinigung der Approximalräume zur Auswahl, aber ihre Akzeptanz wächst nur langsam. Oft wird die Anwendung als zu kompliziert empfunden. Gute Chancen haben da Produkte, die nicht nur wirksam und sicher, sondern auch einfach sind – so wie Dental Picks.

## DENTAL PICKS – EIN EINFACHER EINSTIEG

Dr. Ralf Seltmann/Hamburg

Jeder kennt das: Ungeliebte Tätigkeiten sollen möglichst leicht „von der Hand gehen“, sonst fällt die Überwindung, sie zu tun, noch schwerer. Viele Patienten wissen auch, dass sie ihre Interdentalräume pflegen müssen, und manche haben auch schon einiges versucht, scheitern jedoch an der mangelnden Nutzerfreundlichkeit der Produkte: Zahnseiden gelten als zu kompliziert, und Interdentalbürsten (IDB) mangelt es z.B. aufgrund der schwierigen Größenzuordnung an Beliebtheit. Insgesamt

überwiegen daher noch immer die Skeptiker und Abstinenzler.

### Auswahl an Produkten steigt

Der Dentalmarkt ist ständig in Bewegung. So hat sich seit einigen Jahren auch die Kategorie Dental Picks (DP) etabliert. Sie sind aus Kunststoff, flexibel und idealerweise mit einem rutschfesten Griff ausgestattet. Der Arbeitsteil ist meist beflocht oder sili-

konbeschichtet; auch gerippte Strukturen oder Mikrofilamente kommen vor. Einige Varianten sind fluoridiert oder mit Xylitol imprägniert. Metallfrei sind sie alle, die Verletzungsgefahr ist daher äußerst gering. Bei einer Untersuchung der Zeitschrift *ÖKO-TEST* konnten in sechs verschiedenen DP keine problematischen Inhaltsstoffe gefunden werden.<sup>1</sup> Achtung: Gelegentlich werden DP als metallfreie IDB bezeichnet – das sind sie jedoch nicht, sondern vielmehr eine eigene Produktgruppe.



Lange konische Arbeitsenden reduzieren die Anzahl erforderlicher Größen, besonders, wenn diese sich überlappen. Patienten benötigen daher meist nur eine Größe für die meisten Zahnzwischenräume. Die Reinigungselemente sind oft fingerförmig oder seltener als Lamellen gestaltet. Dabei scheinen Lamellen (z.B. TePe EasyPick™) geeigneter, weil sie mit breiter Basis Verformungen gut widerstehen und mit der Fläche effizienter reinigen dürften. Willkommener Nebeneffekt: Sie führen nebenbei auch zu einer Gingivastimulation (Massageeffekt). Dies mag ein Grund sein, warum DP laut nachfolgend genannter Untersuchungen angenehmer empfunden werden als IDB.

## Wissenschaftlich belegt

Eine ältere Studie hat die Gleichwertigkeit von DP mit Zahnseide und Flossern gezeigt – nur die Effizienz von IDB können sie nicht übertreffen.<sup>2</sup> Auch die Wirksamkeit silikonbeschichteter DP als Ergänzung zur Zahnbürste wurde im Vergleich zu Zahnseide, IDB oder alleinigem Zähneputzen jüngst neu untersucht. Das Ergebnis: Bei zusätzlicher Verwendung von IDB und DP wurde deutlich mehr Plaque entfernt. Dass die Zahnseide schlechter abschnit, wird ihrer komplizierten Anwendung

zugeschrieben.<sup>3</sup> Eine andere Studie empfiehlt DP, nachdem sie im Vergleich zu IDB bei ähnlicher Wirksamkeit als angenehmer und einfacher im Handling empfunden wurden. Dies führt zu besserer Akzeptanz und damit höherer Kaufbereitschaft. Die Autoren merken dabei an, dass es interessant wäre, auch softe IDB zu vergleichen und zusätzlich den Aspekt Gewohnheit zu untersuchen.<sup>4</sup>

## Interdentalreinigung leicht gemacht

Studien und praktische Erfahrungen zeigen: Die Anwendung von DP ist vergleichsweise einfach. Das liegt am übersichtlichen Größenspektrum, einhändiger Verwendung und fast intuitiver Erlernbarkeit, selbst wenn die professionelle Unterstützung fehlt. Oft gelingt die richtige Anwendung nach wenigen Tagen schon ohne Spiegel, indem die Zwischenräume mit dem abgerundeten Ende am Gingivalsaum ertastet werden. Damit sind sie auch für die schnelle Pflege „to go“ eine gute Wahl, zumal wenn praktische Reiseetuis mitgeliefert werden. Die Anwendung zwischen Molaren gelingt leicht, wenn die Spitze (über einem Finger) vorgekrümmt wird. KFO, Zahnersatz und Implantate stellen übrigens keine Einschränkungen dar.

DP können Skeptikern einen leichten Einstieg in die Pflegeroutine ermöglichen. Wenn erforderlich, gelingt später der Umstieg auf IDB leichter. Die Studienlage ist übersichtlich, aber das ist sie für Zahnseide seit 200 Jahren. In beiden Fällen bedeutet das nicht, dass sie wirkungslos sind: Prof. Dr. Dörfer stellte zum Thema Evidenz klar, dass sich eine an der Handlungsnotwendigkeit der Praxen ausgerichtete evidenzbasierte Zahnmedizin an der bestverfügbaren Evidenz orientiert und sich nicht in der utopischen Forderung nach einem absoluten Beweis verliert.<sup>5</sup> Neue Studien werden kommen, aber schon jetzt gilt: Jede Pflege ist besser als gar keine Pflege – und mit Dental Picks wird Interdentalhygiene für viele wesentlich einfacher, besonders für Einsteiger.

## Literatur bei der Redaktion.

### TEPE D-A-CH GMBH

Flughafenstraße 52  
22335 Hamburg  
Tel.: 040 570123-0  
Fax: 040 570123-190  
kontakt@tepe.com  
www.tepe.com

## Statement von Univ.-Prof. Dr. Stefan Zimmer:

Die regelmäßige Reinigung der Interdentalräume ist für die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch mindestens genauso wichtig wie unbeliebt. Letzteres liegt eindeutig daran, dass die angebotenen Hilfsmittel für die meisten Menschen in der Anwendung einfach zu kompliziert sind. Zahnseide ist zwar bei korrekter Anwendung sehr effektiv, wird aber nur selten benutzt, und wenn, dann leider meist falsch, sodass sie am Ende doch nicht wirksam ist. Mit Interdentalbürsten kommen zwar viele Menschen besser zurecht, aber auch hier gibt es insbesondere im Seitenzahnbereich häufig Anwendungsfehler. Außerdem sind sie erst geeignet, wenn der Interdentalraum infolge Zahnfleischrückgangs schon etwas erweitert ist. Mit Zahnhölzern kommt hingegen fast jeder problemlos zurecht, weil sie einfach anzuwenden sind, im Prinzip wie Zahnstocher, die jeder kennt. Leider sind Zahnhölzer bei der Reinigung aber nicht so effektiv. Ein neues Produkt, das einfache Handhabung mit guter Reinigungsleistung verbindet, ist der sogenannte Dental Pick: Er besteht aus Kunststoff, bei dem das Arbeitsende mit Silikon oder

einem anderen weichen Material beschichtet ist. Es gibt Dental Picks in verschiedenen Größen. Dadurch können sie sich gut an den Interdentalraum anpassen und die Zahnoberflächen gut reinigen. Weil sie fast wie ein Zahnstocher benutzt werden, sind sie einfach in der Anwendung, und weil das Arbeitsende weich ist, ist das Verletzungsrisiko sehr gering.



Univ.-Prof. Dr. Stefan Zimmer  
Fachzahnarzt für Öffentliches  
Gesundheitswesen  
Lehrstuhlinhaber und Abteilungsleiter  
für Zahnerhaltung und  
Präventive Zahnmedizin

Leiter des Departments für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde  
Prodekan der Fakultät für Gesundheit  
Universität Witten/Herdecke  
Alfred-Herrhausen-Straße 50  
58448 Witten