Gesunde Gewohnheiten erlernen und beibehalten – eine Herausforderung

Zähneputzen ist für den Großteil der Bevölkerung eine feste Gewohnheit, bei der Interdentalreinigung sieht es dagegen anders aus. Für Dentalprofis ist der Nutzen selbstverständlich. Aber wie kann dieses Wissen am besten an Patienten weitergegeben werden, um ihnen zu helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln und beizubehalten?

Autorin: Dr. Anna Nilvéus Olofsson

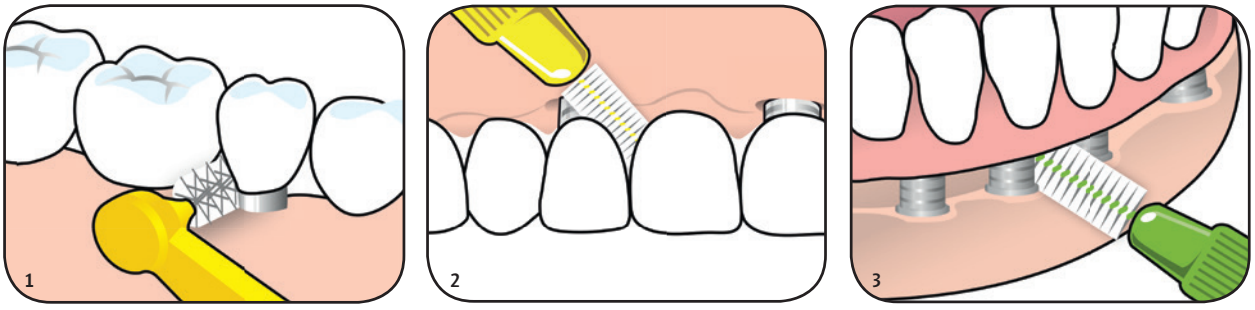


Abb. 1: Interdentalbürsten sind hervorragend zur Reinigung von Implantaten und Apparaturen geeignet. **Abb. 2:** Interdentalbürsten zählen zu den effektivsten Hilfsmitteln zur Interdentalreinigung. **Abb. 3:** Die Reinigung und Pflege von Implantaten sollte in die tägliche Mundhygiene-Routine aufgenommen werden.

Den Weg zu Veränderungen verstehen

Bei gesunden Patienten ist es selbstverständlich das Ziel, die bewährten alltäglichen Gewohnheiten beizubehalten. Für die Therapie von Parodontalerkrankungen oder Karies dagegen sind ein hinreichendes Gesundheitsbewusstsein der Patienten und bewusste aktive Verhaltensänderungen notwendig, um den angestrebten Mundhygienelevel zu erreichen. Wenn man die Mundhygiene verbessern möchte, ist es hilfreich, die Mechanismen der Veränderung und Entstehung neuer Gewohnheiten zu kennen. Dies ist der Prozess, durch den neue Verhaltensweisen geformt und vollständig in das individuelle Verhaltensrepertoire übernommen werden.

Die Bedeutung eines patientenzentrierten Ansatzes

Eine praktikable Lösung mit Verbesserungen bei Compliance und Gewohnheitsbildung kann erreicht werden, wenn wir die Situation des Patienten als Ausgangspunkt betrachten. Grundlage dafür ist eine respektvolle Beziehung zwischen Patient und Behandler, die ein Klima gegenseitiger Verantwortung schafft. Wissen ist ein bedeutender Faktor bei der Gewohnheitsbildung. Deshalb ist es wichtig, alle relevanten Informationen an den Patienten weiterzugeben. Behandler sollten Patienten über ihre Mundhygienesituation und -erfordernisse informieren und sie dabei unterstützen, ihre aktuellen Gewohnheiten zu beobachten und gegebenenfalls zu verändern. So werden Patienten aktiv in die Situation miteinbezogen. Allerdings müssen auch die Patientenwünsche und -überzeugungen berücksichtigt werden, damit eine Übereinstimmung erreicht werden kann. Mittels verbaler und nonverbaler Kommunikation Transparenz zu schaffen, kann zur Qualität der Interaktion beitragen. Körpersprache, Augenkontakt und Gesichtsausdruck in Kombination mit aktivem Zuhören und passender Stimmlage sind effektive Mittel, um Bindung und Vertrauen herzustellen. Sie sollten angemessen sein, um nicht als überhöhte Einflussnahme missverstanden zu werden.

Die angestrebte Routine in der Interdentalreinigung

Die Fähigkeiten und Motivation der Patienten schon vor den Mundhygieneinstruktionen

einschätzen zu können, verbessert die Compliance, wie Forschungsergebnisse zeigen. Empfehlungen zu geeigneten Hilfsmitteln für die Interdentalreinigung müssen sich deshalb an der klinischen Situation, der manuellen Geschicklichkeit und der Patientenmotivation orientieren.
Ein einfaches Hygieneprodukt auszuwählen und dabei auch die Patientenvorlieben zu berücksichtigen, wird das Erreichen eines positiven Ergebnisses erleichtern. Untersuchungen zeigen, dass Interdentalbürsten das effektivste Hilfsmittel sind und von den meisten Patienten bevorzugt werden. Mit Instruktionen zur Anwendung des ausgewählten Hilfsmittels setzt sich die Zusammenarbeit fort. Die Behandler sorgen dafür, dass die Technik beherrscht wird, während es in der Patientenverantwortung liegt, sie zu Hause anzuwenden und sich zur Gewohnheit zu machen.

Umfeld, Übung und Zeit

Studienteilnehmer wurden beobachtet, während sie sich unterschiedliche selbst gewählte Gewohnheiten aneigneten. Die Automatismen nahmen mit der Zeit zu, und es dauerte durchschnittlich 66 Tage (Spannweite 18–254 Tage), bis eine neue Gewohnheit zur vollständigen Routine wurde. Bemerkenswerterweise hatte eine ausgelassene Übungsgelegenheit keinen Einfluss auf den Gewöhnungsprozess. Dagegen verbesserte es den Automatismus, wenn die Aktivität in einem gleichbleibenden Umfeld durchgeführt wurde, bis sich eine stabile Gewohnheit einstellte. Berücksichtigt man diese Ergebnisse, liegt es nahe, Patienten bei der Suche nach einem geeigneten Rahmen für die Interdentalreinigung zu unterstützen. So kann sie im Zusammenhang mit der abendlichen Zahnputzroutine erfolgen, muss es aber nicht zwingend.
Weiterhin sollten alle Hindernisse, welche die Gewohnheitsbildung stören könnten, so weit wie möglich beseitigt werden. Beispielsweise kann die Empfehlung helfen, sich als Patient ausreichend viele Produkte für die gesamte Gewöhnungsphase zu besorgen. Die Kluft zwischen der Absicht zur Verhaltensänderung und der letztendlichen Verhaltensausbildung sollte minimiert werden, besonders weil der Prozess einige Zeit andauern kann.

Ein bewährter Tipp:
Einen Kontrollkalender zu führen oder Zwischenziele festzulegen, kann einen positiven Einfluss auf die Gewohnheitsbildung haben.

Die Entstehung einer Gewohnheit ist ein schrittweiser Prozess, bei dem ein einzelnes Auslassen der Verhaltensübung das Gesamtergebnis nicht beeinflusst. Sogar wenn der Prozess unterbrochen wird oder die Routine verloren geht, wird es jedes Mal ein bisschen einfacher, wenn man versucht, sich diese wieder anzueignen. Auf dem manchmal schwierigen Weg zu einem gesünderen Lebensstil kann dieses Wissen für Behandler und Patienten hilfreich sein.

Herausforderungen, die sich lohnen können

Ohne die Patienten an Bord zu holen und in den Mittelpunkt zu stellen, werden auch Dentalprofis mit ihren Bemühungen, die Interdentalreinigung zur etablierten Routine zu machen, nicht erfolgreich sein. Somit spielt ihr Patient auch eine besonders wichtige Rolle bei der Motivation zur Veränderung und bei der Beratung zur Auswahl und Handhabung passender Hilfsmittel. Den Prozess der Gewohnheitsbildung für die Patienten zu erleichtern ist natürlich eine Herausforderung, aber bestimmt eine, die viel Raum für Inspiration bietet.

TePe
[Infos zum Unternehmen]

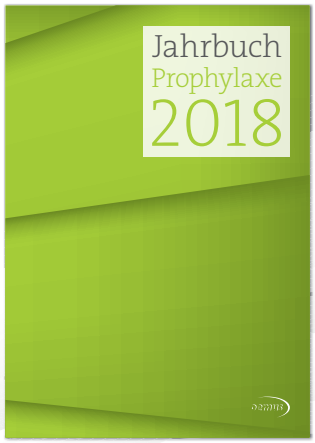
Literatur

KONTAKT

TePe D-A-CH GmbH
Flughafenstraße 52
22335 Hamburg
Tel.: 040 570123-0
kontakt@tepe.com
www.tepe.com

ANZEIGE

BESTELLSERVICE
Prophylaxe 2018



Interdisziplinär und nah am Markt

BESTELLUNG AUCH ONLINE MÖGLICH

www.oemus-shop.de

Fax an +49 341 48474-290

Senden Sie mir folgende Jahrbücher zum angegebenen Preis zu:

_____	Prophylaxe 2018	49,– Euro*	(Bitte Jahrbücher auswählen und Anzahl eintragen.)
_____	Digitale Dentale Technologien 2018	49,– Euro*	
_____	Endodontie 2019	49,– Euro*	
_____	Implantologie 2018	69,– Euro*	* Preise verstehen sich zzgl. MwSt. und Versandkosten. Entsiegelte Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen.
_____	Laserzahnmedizin 2017	49,– Euro*	

Name / Vorname

Telefon / E-Mail

Unterschrift

Stempel

ZWP spezial 11/18

Holbeinstraße 29 · 04229 Leipzig · Deutschland
Tel.: +49 341 48474-201 · d.duetsch@oemus-media.de

OEMUS MEDIA AG