

„Gemeinsam für eine nachhaltige Mundgesundheit, gemeinsam mit unseren Patienten“ – unter diesem Motto hat der Vorstand des Verbandes Deutscher Dentalhygieniker (VDDH), bestehend aus einem Team von zehn Dentalhygienikerinnen, die deutschlandweit ihre Aufstiegsfortbildung oder ihr Studium absolviert haben, Tipps und Tricks für eine effektive Mundhygiene formuliert, die Patienten bei der häuslichen Zahnpflege unterstützen. Damit wird eine besondere Wahrnehmung der eigenen Mundhöhle sowie ein erhöhtes Verantwortungsbewusstsein für die persönliche (Mund-) Gesundheit fokussiert.

## Tipps für die häusliche Zahnpflege

Die Motivation der Patienten ist einer der entscheidenden Faktoren für den gemeinsamen Erfolg von Präventionsmaßnahmen. Die damit verknüpften Aufgaben, Arbeitsschritte und Prophylaxekonzepte werden zumeist von Dentalhygienikerinnen/Dentalhygienikern (DHS) oder Zahnmedizinischen Prophylaxefachkräften (ZMF/

ZMP) umgesetzt. Dabei stellt sich aber immer die Frage: Welche Hinweise helfen wirklich? Der Verband Deutscher Dentalhygieniker (VDDH) hat einige „Lifehacks“ zusammengetragen, die sich auf die Basics der Mundgesundheit beziehen, wie: Zahnbürste, Zahnpasta, Interdentalraumpflege, Mundspülung, Ernährung, Wohlbefinden

und Motivation. Alle aufgeführten, häuslichen präventiven Empfehlungen sind nur dann auch nachhaltig, wenn sie mit den kontinuierlichen professionellen Maßnahmen in den Zahnarztpraxen verknüpft und durchgeführt werden. Nachfolgend geben zehn DHS jeweils einen Tipp für die häusliche Mundhygiene.



**Sabrina Dogan, Praxis für Zahnheilkunde Mauer, Dr. Wolfgang Hoffmann, Dr. Kai-Lüder Glinz, Dr. Philipp-André Schleich:**

*Mindestens einmal täglich, als „Daily Ritual“, sollten alle Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln (Zahnseide, Interdentalraumbürstchen und Co.) gereinigt werden. Die individuelle Anwendung muss in der Zahnarztpraxis erläutert, in der Mundhöhle demonstriert und mit den Patienten erprobt sein. Fällt die Wahl auf Interdentalraumbürstchen, sind diese regelmäßig (mind. alle sechs Monate in der Zahnarztpraxis) auf Passung, Größe und Effektivität zu prüfen.*



**Judith Wienecke B.Sc., Deutsche Bundeswehr:**

*Wachsamkeit für sichtbare oder spürbare Veränderungen an den Schleimhäuten in der Mundhöhle ist geboten. Hinter Mundschleimhautveränderungen können sich nicht nur lokale Verletzungen oder Entzündungen verbergen, sondern auch Krankheiten, die den gesamten Organismus betreffen. Bei Auffälligkeiten, schmerzhaft oder schmerzfrei, sollten Patienten vorsorglich das zahnärztliche Praxisteam kontaktieren und aufsuchen.*



**Julia Haas B.Sc., Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachbereich Dentalhygiene & Präventionsmanagement, Europäische Fachhochschule Rhein/Erft GmbH, Köln:**

*Der individuelle häusliche Einsatz von Mundspülung als Ergänzung der Basisprophylaxe und gemäß der Herstellerangaben kann die Mundgesundheit fördern. Als Fachpersonal der Zahnarztpraxis stehen wir unseren Patienten bezüglich der Inhalts- und Wirkstoffe sowie für die professionelle Beratung jederzeit zur Seite.*



**Nancy Moder, Implaneo Dental Clinic München/Regensburg:**  
*Die Mundgesundheit ist als Spiegel der allgemeinen Gesundheit anzusehen. Damit ist auch die Verknüpfung einer gesunden Lebensweise, der zahngesunden Ernährung sowie eines guten Vitaminhaushalts zu fokussieren.*



**Gabriele Gaar, VDDH-Gründungsmitglied, Fachpraxis am Frauenplatz, Dr. Steinmann & Dr. Bauer, München, Zahnarztpraxis, Dr. Mathias & Dr. Gruber Kirchseeon:**  
*Die konsequente häusliche Reinigung aller Zähne mit der Zahnbürste (manuell/maschinell) zwei- bis dreimal täglich und gemäß regelmäßiger professioneller Anleitung ist essenziell.*



**Waltraud Krause, Praxis für Zahnheilkunde Dr. Heuer, Traunstein:**  
*Bei schmerzempfindlichen Zähnen, überempfindlichen Zahnflächen und freiliegenden Zahnhälsen empfiehlt sich Zahnpasta mit desensibilisierenden Wirkstoffen (sog. Sensitiv-Zahnpasta).*



**Anne Bastek, Praxis für Zahnheilkunde Mauer, Dr. Wolfgang Hoffmann, Dr. Kai-Lüder Glinz, Dr. Philipp-André Schleich:**  
*Die Verwendung einer Zahnpasta mit antibakteriell wirkenden Zusatzstoffen bei Zahnfleischbluten (Gingivitis), Erkrankungen des Zahnbetts (Parodontitis) oder bestehendem Mundgeruch (Halitosis) ist angezeigt.*



**Patricia Spazierer, Allgäu Zahn-MVZ, Kempten:**  
*Neben allen empfohlenen und angepassten Hilfsmitteln ist zusätzlich auf „Mentalhygiene“ zu achten. Lachen Sie, denn das ist gesund und macht glücklich. Ein gesundes, strahlendes Lächeln ist für unsere Patienten und für uns Fachkräfte Motivation pur.*



**Mariette Altrogge B.Sc., Zahnkultur MVZ, Köln:**  
*Patienten wenden sich bei Unsicherheiten oder Rückfragen zur häuslichen Zahnpflege an die Zahnarztpraxis ihres Vertrauens. Als Prophylaxeteam sollten wir immer ein offenes Ohr für alle Anliegen haben und auch bei den regelmäßigen professionellen Präventionsmaßnahmen zur Seite stehen.*



**Birgit Hühn, VDDH-Gründungsmitglied, BVZP-Präsidentin, Praxis Lehberger, Hohenlinden:**  
*Die Zahnbürste (Handzahnbürste/und/oder Aufsteckbürste für die elektrische) sollte regelmäßig alle vier bis sechs Wochen ausgetauscht werden. Bei bestehenden grippeähnlichen Symptomen (auch während der Pandemie) ist ein Wechsel der Zahnbürste einmal häufiger oder auch frühzeitiger anzuraten, spätestens aber nach dem vollständigen Abklingen der Erkrankung.*

## Kontakt

### Verband Deutscher Dentalhygieniker (VDDH)

Dorfstraße 6  
 85567 Grafing bei München  
 info@verband-deutscher-dentalhygieniker.de  
 www.verband-deutscher-dentalhygieniker.de