

# Professionelle Tipps zur häuslichen Zahnpflege – Fokus: (Hand-)Zahnbürste

„Gemeinsam für eine nachhaltige Mundgesundheit, gemeinsam mit unseren Patient\*innen“ – unter diesem Motto möchte sich die Community des Verbands Deutscher Dentalhygieniker (VDDH) für die häusliche und professionelle Prävention einsetzen, bestimmte Basics öffentlich kundtun, um so die Motivation, Adhärenz und das individuelle (Mund-)Gesundheitsbewusstsein zu fördern. Die folgenden Tipps sollen den Arbeitsalltag der Dentalhygieniker\*innen (DHs) vereinfachen und unterstützen.

Christin Damann



Zur Basis der Zahnpflege zählen Zahnbürste und Zahnpasta. Ähnlich wie beim Händewaschen mit Wasser und Seife, greifen wir auch hier auf reinigende Substanzen, bestimmte Zusatzstoffe, mechanische Grundprinzipien oder andere Hilfsmittel zurück. „Bei der Bandbreite an Prophylaxehilfsmitteln stellt sich auch vonseiten unserer Patient\*innen häufig die Frage, welche Zahnbürste denn nun für sie am besten geeignet ist“, weiß Dentalhygienikerin (DH) Christin Damann, Vizepräsidentin des Berufsverbands Deutscher Dentalhygienikerinnen e.V. (BDDH). „Dieser Frage gehen wir mit einigen Kolleginnen aus unserem Netzwerk nach.“ In folgenden Statements sollen hilfreiche Tipps aus der Praxis für die Praxis Hilfestellungen für die Patientenberatung im Berufsalltag geben. „Die perfekte Zahnbürste für jedermann gibt es nicht“, so Damann weiter, „eine Empfehlung sollte daher immer auf die individuellen Handlungsmöglichkeiten unserer Patient\*innen angepasst sein.“

Branka Kapetanovic



**Branka Kapetanovic (DH, VDDH-Mitglied)**  
*Jede\*r Patient\*in ist individuell zu betrachten. Es ist von hoher Bedeutung, eine adäquate, tägliche und systematische Mundhygiene anzustreben. Situationsbedingte, angemessene häusliche Hilfsmittel wie Zahnbürste, Zahnpasta, Interdentalraumpflegemittel oder Mundspüllösungen sollten auch auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Patient\*innen abgestimmt werden. Unsere Patient\*innen sind Teil des Konzeptes und Teams sowie als wichtigste Partner aktiv in Präventionsstrategien einzubeziehen.*

Nicole Einemann



Manuela Cordes



**Nicole Einemann und Manuela Cordes von „Dentalhygiene 10.0“ (Dentalhygienikerinnen, organisiert im BDDH Netzwerk)**

*Die Wahl der richtigen Zahnbürste: Was auf den ersten Blick ganz leicht erscheint, kann im Detail zur Wissenschaft werden. Daher ist es unsere Aufgabe, angepasst an die individuelle Mundsituation, die ideale Zahnbürste zu empfehlen. Beim Kauf entscheidet nicht nur die Größe des Bürstenkopfes, ein ergonomisch geformter Griff oder ein Borstenfeld, das mit weichen Filamenten bestückt ist, sondern auch die Art und Weise, wie diese Filamente (Borsten) angeordnet sind.*

*All das sind Kriterien, die in unsere Entscheidung zur Wahl der idealen Zahnbürste einfließen. Eine individuelle Beratung und Kommunikation bei der Auswahl geeigneter Mundpflegeartikel sind wichtige Bestandteile in der Präventionsstunde.*

Birgit Mandel



**(DH. VDDH-Mitglied)**

Bezugnehmend auf das Zahnpflegethegmedium „Zahnbürste“ können wir auf manuelle (Handzahnbürsten) und maschinell betriebene (elektrische Zahnbürsten) zurückgreifen. Ein professionelles Zahnpflegetraining in der Zahnarztpraxis mit Einbindung der häuslich zum Einsatz kommenden Hilfsmittel ist mindestens alle sechs Monate angezeigt. Bei der Empfehlung einer Handzahnbürste ist mir persönlich zusätzlich die Haltung bei der Anwendung sehr wichtig. Mein Anwendertipp lautet hier „atraumatische Zahnpflege im Federhaltergriff“. Auch ein dazugehöriges praxisinternes Recall-System zur kontinuierlichen (Re-)Motivation ist unabdingbar für eine optimale Mundhygiene. Individuell kann dann immer wieder neu entschieden werden, was zukünftig Anwendung findet und welche Zahnpflegetensilien ersetzt oder ausgetauscht werden.

Cindy Blessinger



**(DH. VDDH-Mitglied)**

Bei der Empfehlung einer Handzahnbürste stehen grundsätzlich unsere Patient\*innen und ihre dazugehörigen motorischen Fähigkeiten im Fokus. Allgemein lässt sich hier formulieren, dass die Größe des Bürstenkopfs sowie die Beschaffenheit des Bürstenfelds altersentsprechend (z.B. für Babys, Kinder, Erwachsene etc.) gewählt werden sollte. Der Einsatz von geeigneten Plaquerevelatoren im häuslichen und professionellen Bereich kann zusätzlich hilfreich sein.

Nancy Djelassi



**(DH. VDDH-Vorstand, München)**

Auch das individuelle Einsatzgebiet (beispielsweise bei Patient\*innen mit geringer Mundöffnung, vorhandenem Würgereiz, bestehender Übelkeit in der Schwangerschaft) spielt bei der Auswahl der Zahnbürste eine tragende Rolle. Bei den bestimmten Patientengruppen könnten eine Kurzkopfhandzahnbürste (maximale Bürstenkopflänge ca. 1,5-2,5cm) oder alternativ eine elektrische Zahnbürste mit kleinem Kopf eine gute Alternative darstellen.

ANZEIGE



# GUM® PAROEX® 0,06% CHX

Zur täglichen Pflege von gereiztem Zahnfleisch



0,06% CHX

## Zahnpaste und Mundspülung

- ✓ Antibakterielle Inhaltsstoffe (CHX und CPC) zum Schutz vor Zahnfleischentzündungen.
- ✓ Mit Vitamin E, Aloe Vera und Provitamin B5 zur Revitalisierung des Zahnfleisches.
- ✓ Angenehm frischer Geschmack.

[professional.SunstarGUM.com/de](http://professional.SunstarGUM.com/de)

Anne Bastek



**(DH, VDDH-Vorstandsmitglied)**

Ein weiches Borstenfeld kann nach operativen Eingriffen in der Mundhöhle, bei vorhandenen Entzündungen, beim Vorliegen von Zahnfleischbluten, bei schmerzhaften Veränderungen der Mundschleimhaut, überempfindlichen Zahnflächen oder zur atraumatischen Zahnfleischmassage hilfreich sein. Es ist unabdingbar, auch die Hände unserer Patient\*innen etwas genauer im Fokus zu haben, denn mit diesen körpereigenen Hilfsmitteln wird unter anderem die häusliche Mundpflege umgesetzt. In den meisten Fällen haben daher auch die Hände und Finger einen essenziellen Einfluss auf das individuelle Zahnpflegertual, nötige Equipment oder dazugehörige Ergebnis. Bei älteren Patient\*innen mit Erkrankungen der Knochen, dem Vorhandensein einer rheumatischen Arthritis oder Gicht, können beispielsweise Griffverstärkungen (aus weichem nachgiebigem Material) Abhilfe schaffen. Fällt unsere Empfehlung auf eine elektrische Zahnbürste, setzen wir diese grundlegend und professionell gewählt gemäß ihrer Funktion, Anwendung, Wirkweise und auch individuell auf unsere Patient\*innen bezogen ein. Hierbei ist die Tell-Show-Do-Methode, verknüpft mit einer exemplarischen Anwendung in der Mundhöhle, ratsam.

Sabrina Dogan



**(DH, VDDH-Vorstandsmitglied)**

Es gibt zwei große Gruppen der elektrischen Zahnbürsten, die von Patientenseite auch weitestgehend und oft selbstständig gewählt sowie fokussiert werden: Elektrische Zahnbürsten, die rotierend-osszillierende Bewegungen umsetzen, oder Schallzahnbürsten, bei denen eine Schwingbewegung zur Reinigung der Zähne beiträgt. Abhängig vom gewählten Modell ist der Anstellwinkel beim Bearbeiten der Zahnoberflächen essenziell. Auch hierbei empfiehlt sich immer eine Demonstration intraoral. Bei Patient\*innen mit vorhandenen Rezessionen, keilförmigen Defekten oder empfindlichen Zahnflächen kann eine elektrische Zahnbürste, welche den Anpressdruck (beispielsweise mittels Ampelsystem grün/rot oder einer anderen Andruckkontrolle) visualisiert, sinnvoll sein. Es stehen diverse Aufsteckbürsten, zusätzliche Motivations-Tools, Reise-/Transportboxen, Ladegeräte, Adapter und eine große Auswahl an technischem Zusatz-Equipment zur Verfügung. Auch hierzu erhalten wir häufig gezielte Rückfragen von Patientenseite und können mit unserem Know-how unterstützen, punkten und positiv mitwirken.

Fazit

Mit diesen Impressionen aus dem Praxisalltag der Prophylaxefachkräfte, wünsche wir Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der Motivation und Beratung Ihrer Patient\*innen. Wir hoffen, Sie können einige Tipps und Kniffe dazu nutzen, die professionellen und häuslichen Prophylaxemaßnahmen effektiv zu gestalten, um die positiven Ergebnisse der Präventions-sitzung und der unterstützenden Parodontitistherapie langfristig zu erhalten.

**KONTAKT**

**Verband Deutscher Dentalhygieniker**  
 info@verband-deutscher-dentalhygieniker.de  
 www.verband-deutscher-dentalhygieniker.de

Nicole Einemann  
 [Infos zur Autorin]



Anne Bastek  
 [Infos zur Autorin]



Sabrina Dogan  
 [Infos zur Autorin]



**PHILIPS**

**ZOOM!**

## **Professionelle Zahnaufhellung**

Zaubern Sie Ihren Patienten ein natürlich weißes Lächeln

**Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen und individuellen Termin auf [www.philips.com/dentalshop](http://www.philips.com/dentalshop) und lassen Sie sich von einer geschulten Außendienst-Fachkraft die Philips Zoom-Technologie eindrucksvoll live vorführen.**

innovation  you