

Häusliche Mundhygiene bei Gingivitis und Parodontitis – welche Rolle spielt die Zahnbürste?

Eine optimale häusliche Mundhygiene ist für Gingivitis- und Parodontitis-Patienten unerlässlich, um dauerhaft eine effiziente, gründliche Plaquereduktion zu gewährleisten. Wichtigstes Hilfsmittel für die mechanische Plaqueentfernung ist die Zahnbürste.

DR. RUTH HINRICHS/LÖRRACH

Häusliche Mundhygiene – warum?

Zahnärztliche Therapiemaßnahmen bei Gingivitis und Parodontitis können nur dann erfolgreich sein, wenn die Voraussetzungen zur Durchführung einer optimalen häuslichen Mundhygiene sichergestellt sind. Im Laufe einer Behandlung ist es also wichtig, dass die Patienten sich nicht nur auf die medizinische Betreuung in der Zahnarztpraxis verlassen. Sie müssen selbst die Verantwortung zur richtigen häuslichen Mundhygiene übernehmen und diese konsequent durchführen. Nur so kann, begleitet von einem regelmäßigen Recall in der Zahnarztpraxis, ein umfassender Schutz vor erneuten Entzündungen mit einem Fortschreiten des Verlustes von Knochen und Bindegewebe erzielt werden.

Zahnputztechnik

Eine wichtige Basis für die Gesunderhaltung des Zahnfleisches ist die gründliche mechanische Plaqueentfernung bei der täglichen Mundhygiene. Die Plaqueentfernung ist umso bedeutender, wenn das Zahnfleisch bereits entzündet ist und besonderer Schonung bedarf. Denn der Entzündungsprozess kann sich auf den Zahnhalteapparat ausdehnen und so zu einer Parodontitis führen. Viele Gingivitis- und Parodontitis-Patienten wenden jedoch eine ungeeignete Zahnbürste und Zahnputztechnik an.

Empfehlenswert ist bei Zahnfleischproblemen die Bass-Technik, mit der auch der Zahnfleischsaum gründlich gereinigt wird. Dabei wird die Zahnbürste im 45°-Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne angelegt. Die Borsten werden leicht gegen Zähne und Zahnfleisch gedrückt. Es

werden kleine, rüttelnde Hin- und Herbewegungen von einer halben Zahnbreite durchgeführt. So werden die Zahnbeläge gelockert sowie gründlich und schonend entfernt. Pro Zahnabschnitt sollten mindestens zehn Rüttelbewegungen durchgeführt werden. Danach sollte überlappend zum nächsten Abschnitt übergegangen werden. Hinter den Frontzähnen wird die Zahnbürste senkrecht gestellt. Auch hier werden kleine rüttelnde Bewegungen durchgeführt. Die Zähne sind systematisch zu reinigen: zuerst die Außenflächen, dann die Innenflächen und zuletzt die Kauflächen (Abb. 1). Zur Entfernung aller Plaquereste sollten die Zähne zwei- bis dreimal täglich nach den Mahlzeiten für mindestens zwei bis drei Minuten geputzt werden. Selbstverständlich sollte zusätzlich auch eine tägliche Interdentalraumreinigung mittels Zahnseide, Interdentalbürsten oder Zahnholzern durchgeführt werden.

Die Demonstration der richtigen Putztechnik und die Instruktion erfolgt durch das Praxisteam und sollte an die individuellen Patientenbedürfnisse angepasst werden. Helfen kann dabei professionelles Unterstützungsmaterial zur Edukation, Motivation und Instruktion wie z. B. die GABA Prophylaxe-Box. Zudem sind wiederholte Kontrollen und Remotivation unerlässlich. Denn nichts ist so schwer wie das Abgewöhnen einmal gefestigter Gewohnheiten. Hier ist das Praxisteam gefordert, das Interesse an der Zahngesundheit zu wecken, Hilfestellungen zu geben sowie die Informationen überzeugend weiterzugeben. Ein Recallsystem ermöglicht dann eine fortlaufende Überprüfung der Qualität der häuslichen Mundhygiene. Unterstützt durch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen in der Zahnarztpraxis kann die Grundlage zum Schutz vor Gingivitis und Parodontitis gelegt werden.

