



© Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

# Prophylaxe – mehr als eine Zahnreinigung

Individuelle Betreuung und Prävention über alle Lebensphasen

**Entlang aller Lebensphasen – vom ersten Milchzahn bis zum Zahnersatz – begleitet Prophylaxe Patienten dabei, ihre Mundgesundheit nachhaltig zu fördern. Gesund beginnt im Mund!**  
**Dieser Artikel gibt Einblick in meine tägliche Arbeit, meine Haltung und die Bedeutung einer ganzheitlichen Prophylaxe, die Körper, Geist und Alltag der Patienten gleichermaßen einbezieht.**

**Sandra Schmee**



Als Prophylaxeassistentin stehe ich im direkten Austausch mit Menschen, die ihren Alltag, ihr Wohlbefinden und ihr strahlendes Lächeln mit uns teilen. Prophylaxe verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Sie setzt dort an, wo Erkrankungen entstehen können, und verbindet Fachwissen mit individueller Betreuung. Neben akkurate Reiniung spielt der persönliche Austausch eine entscheidende Rolle. So lassen sich Ängste abbauen, Alltagsgewohnheiten verstehen und maßgeschneiderte Maßnahmen entwickeln.

**Zwischenmenschliche Beziehungen**  
Empathie und Vertrauen bilden das Fundament jeder Prophylaxebehandlung. Mit wertschätzender Kommunikation gehe ich auf individuelle Be-



dürfnisse ein und nehme mögliche Zahnarztängste ernst. Durch offene Gesprächstechniken wie aktives Zuhören und gezielte Fragen lerne ich den Alltag und die Gewohnheiten meiner Patienten kennen. Gemeinsam setzen wir realistische Ziele zum einfachen Umsetzen für zu Hause. Regelmäßiges Feedback motiviert und fördert die Eigenverantwortung. So entsteht eine partnerschaftliche Atmosphäre, in der Erfolge gemeinsam gefeiert und Hemmungen Schritt für Schritt überwunden werden.

### Individuelle Beratung

Jeder Mund ist einzigartig und bringt ein eigenes Risikoprofil mit. Im ersten Schritt erhebe ich Anamnese und erfasse Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, kieferorthopädische Apparaturen oder Allergien, um fundierte Empfehlungen zu geben. Auf dieser Grundlage wähle ich geeignete Putztechniken, Fluoridkonzentrationen und Interdentalhilfen aus. Das Ergebnis ist ein maßgeschneideter Prophylaxeplan, der genau zu den Bedürfnissen und Zielen jedes Patienten passt.

### Ernährungsberatung

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf den Zahnerhalt. Zucker und Säuren greifen den Zahnschmelz an, und die Frequenz der Aufnahme ist entscheidender als die Menge. Ich berate über zuckerarme und säurearme Alternativen, zeige, wie Karieshemmung beispielsweise mit Xylit-Kaugummi funktioniert, und erläutere die Wirkung von Fluoridspülungen nach Mahlzeiten. Außerdem stelle ich alternative Snacks vor, achte auf die Mundraum-pH-Werte und unterstütze bei der langfristigen Integration neuer, zahnschonender Gewohnheiten im Alltag. Ich vermittele praxisnahe Tipps und berate über den richtigen Zeitpunkt zum Zähneputzen, um den Zahnschmelz zu schonen.

### Prophylaxe bei Kindern

Die frühe Prophylaxe legt den Grundstein für ein gesundes Zahnleben. Hier kann schon eine Vertrauensbasis für die Zukunft geschaffen werden. Wer früh mit seinen Kindern den Zahnarzt aufsucht entwickelt so positive Routinen, die sie ins Erwachsenenalter begleiten.

Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns erkläre ich spielerisch die KAI-Methode und setze kindgerechte Hilfsmittel wie bunte Bürsten oder Zahnpulzuhör ein. Eltern erhalten Coaching für optimales Zähneputzen und Tipps zur Vermeidung frühkindlicher Zahnerkrankungen wie z.B. Nurse-Bottle-Syndrom. Ein Belohnungssystem mit kleinen Geschenken fördert die Motivation. Regelmäßige Kontrollen bei niedriger Hemmschwelle sichern langfristigen Erfolg.

### Prophylaxe in der Schwangerschaft

Hormonelle Schwankungen können das Zahnfleisch stark sensibilisieren und zu Schwangerschaftsgingivitis führen. Im zweiten Trimester führe ich sanfte PZR-Sitzungen durch, passe Liegepositionen an und verkürze Termine, um Übelkeit zu vermeiden. Ich informiere über den Zusammenhang zwischen Parodontitis und Frühgeburtstrisiko und empfehle eine

enge Abstimmung mit der Gynäkologin. Auf Beratung zu Folzsäure, Vitamin D und Calcium folgt praktischer Rat, wie Mundpflege trotz morgendlicher Übelkeit gelingt. Ergänzende Tipps zu zahnschonenden Pflegemitteln runden die ganzheitliche Aufklärung ab.

### Dokumentation

Eine lückenlose Dokumentation bildet das rechtliche und fachliche Rückgrat jeder Prophylaxebehandlung. Ich erfasse Befunde und individuelle Beratungsinhalte, Änderungen der Anamnese und Empfehlungen, um später auf diese wieder eingehen zu können. Weiterhin dokumentiere ich auch Angaben von Patienten, beispielsweise Veränderungen der Arbeitssituation, Stress, Scheidung ... etc., denn auch ein veränderter Lebensumstand kann sich auf die Mundgesundheit auswirken.

### Mein Fazit

Prophylaxe ist weit mehr als eine reine Zahnreinigung. Sie kombiniert empathische Kommunikation, individuelle Risikoanalyse und Ernährungsberatung mit konkreten Maßnahmen für Menschen in allen Lebensphasen. Eine sorgfältige Dokumentation sichert Qualität, Rechtssicherheit und interprofessionelle Zusammenarbeit. Als Prophylaxeassistentin sehe ich meine Aufgabe darin, Patienten ganzheitlich zu begleiten, Ängste abzubauen und nachhaltige Routinen zu etablieren. Nur durch dieses Zusammenspiel aus Beziehungsaufbau, Fachwissen und Präzision entsteht langfristige Mundgesundheit und ein Lächeln, das Ausdruck von Vertrauen und Fürsorge ist. Investitionen in Prophylaxe lohnen sich nicht nur für Patienten, sondern auch für das Gesundheitssystem.

# kontakt.

**Sandra Schmee**

Tel.: +43 650 3210609

sandra@praxiscoaching.at

www.praxiscoaching.at

Infos zur Autorin

