

Interview "Zahnzwischenräume zweimal täglich"



Regelmäßige Zahnpflege macht Spaß.

Wer mit schönen Zähnen glänzen möchte, muss mehr tun als täglich die Zahnbürste zu benutzen. Zahnseide, Mundspüllösungen, Zahnzwischenraumbürsten - zahlreiche Hilfsmittel auf dem Markt unterstützen die richtige Pflege. Dabei stellen sich viele Fragen bei der Wahl des geeigneten Mittels. Zahnarzt Dr. Lutz Laurisch gibt im Gespräch mit proDente Auskunft über die Eigenschaften der einzelnen Prophylaxehelfer.

? Welche Hilfsmittel eignen sich am besten, um die Zahnzwischenräume zu reinigen?

! Das ist von der individuellen Zahn- und Zahnfleischsituation abhängig, aber auch von der Geschicklichkeit der Person. Für enge Zwischenräume bleibt die Zahnseide die beste Reinigungshilfe, die bei korrekter Anwendung und ohne Verletzungen des Zahnfleisches eine optimale Plaqueentfernung erreicht. Bei größeren Zwischenräumen besonders im Seitenzahnbereich sind Zahnzwischenraumbürsten überlegen. Es gibt sie in unterschiedlichen Größen, so dass eine geeignete Auswahl getroffen werden kann. Ihr Vorteil ist eine leichtere Handhabung. Zahnhölzchen und vergleichbare Kunststoffsticks eignen sich eher zur Entfernung von Essensresten und bleiben bei der Plaqueentfernung deutlich hinter den Ergebnissen von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen zurück.

? Es gibt zahlreiche verschiedene Zahnseiden, z. B. gewachste und ungewachste. Wie wählt man aus?

! Die beiden genannten Arten gibt es schon seit vielen Jahren auf dem Markt. Gewachste Zahnseide gleitet leichter in die Zwischenräume und über raue Stellen hinweg. Sie wird für Anfänger gerne empfohlen. Ungewachste besitzt eine bessere Reinigungswirkung und hat Vorteile bei der Anwendung von Fluoriden. Inzwischen sind jedoch viele Spezialzahnseiden erhältlich wie etwa mit besonderen Gleiteigenschaften oder breiteren, flauschigen Anteilen bzw. Einfädelhilfen für Brücken. Hier empfiehlt sich eine Beratung mit dem Zahnarzt, welche Zahnseide geeignet ist.

? Dr. Laurisch, sollte man Zahnseide vor oder nach dem Putzen, morgens oder abends verwenden?

! Grundsätzlich gilt, dass eine die Zahnzwischenräume einmal täglich gereinigt werden müssen, um einen wirksamen Schutz vor Karies und Parodontitis zu erzielen. Ob dies vor oder nach dem Putzen, am Morgen oder am Abend erfolgen sollte, ist dabei weniger entscheidend, denn in der systematischen Entfernung der Plaque liegt der eigentliche Effekt. Vor dem Putzen hat jedoch den kleinen Vorteil, dass die Fluoride aus der Zahnpasta in den gereinigten Zwischenräumen wirksamer sind.

? Gibt es einen Unterschied zwischen Mundspüllösungen und Mundwasser?

! In der Alltagssprache werden die beiden Begriffe nicht immer korrekt verwendet. Mundwasser dient in erster Linie zur Verbesserung von Atem und Geschmack im Mund und enthält entsprechende Substanzen wie etwa Menthol. Seit einigen Jahren haben jedoch Mundspüllösungen den Markt erobert, deren Inhaltsstoffe eine medizinische Bedeutung haben.

Für die Zähne sind zunächst einmal fluoridhaltige Spüllösungen zu nennen, die durch ihre regelmäßige Anwendung zur Kariesreduktion beitragen und Schutzeigenschaften gegen Empfindlichkeiten besitzen.

Andere Inhaltsstoffe haben vorrangig eine plaquereduzierende Wirkung und tragen dadurch zur Reduktion von krankmachenden Bakterien bei. Dabei sind in erster Linie chlorhexidinhaltige Spüllösungen zu nennen, aber auch andere, die bakterienreduzierende Eigenschaften besitzen. Sie bekämpfen die für Karies und Zahnfleischerkrankungen verantwortlichen Keime, besonders bei akuten Gefährdungen. Inzwischen gibt es Kombinationspräparate, die sowohl Fluoride als auch bakterienwirksame Substanzen enthalten. Auch unterscheiden sich die Produkte hinsichtlich ihrer Konzentration der entsprechenden Wirkstoffe. Die Verwendung einer Spüllösung sollte unbedingt mit dem behandelnden Zahnarzt abgesprochen werden. Er kennt die individuelle Mundsituation und Gefährdung seines Patienten und kann gezielt bei der Auswahl beraten.

? Es wird immer empfohlen, bei Zahncreme auf Fluoride zu achten – warum?

! Die Fluoridverbindungen in Zahnpasten haben einen erheblichen, nachweisbaren Anteil am Kariesrückgang während der letzten Jahrzehnte. Von keinem anderen Inhaltsstoff ist eine vergleichbare Wirkung bekannt. Deshalb ist die Empfehlung, morgens und abends eine fluoridhaltige Zahnpasta zur Zahnreinigung zu verwenden, nach wie vor aktuell. Die Intensität des Fluoridierungseffektes kann durch Verzicht auf das anschließende Ausspülen gesteigert werden, da so eine längere Verweildauer auf den Zahnoberflächen besteht.

? Im Büroalltag fällt die Zahnpflege schwer: Was halten Sie von Zahnpflegekaugummis?

! Nicht nur im Büroalltag, sondern ganz allgemein ist das „Zwischendurchreinigen“ problematisch. Gerade hier können Zahnpflegekaugummis eine gute Unterstützung sein. Durch den Bestandteil Xylit wird eine hemmende Wirkung auf kariesrelevante Bakterien ausgelöst, und die Kauaktivität bewirkt einen erhöhten Speichelfluss, wodurch sich die „Selbstreinigung“ im Mund verbessern lässt. Als Ergänzung zum 2x täglichen Zähnebürsten und zur 1x täglichen Zwischenraumpflege sind Zahnpflegekaugummis insbesondere nach (zuckerhaltigen) Speisen und Getränken empfehlenswert.

? Ist ein Esslöffel ein adäquater Ersatz für einen Zungenschaber und wie kommt er zum Einsatz?

! Auch bei uns wird die Zungenreinigung zunehmend populär. Ihr Ziel ist es, die auf der rauen Zungenoberfläche oft in großen Mengen vorhandenen Bakterien zu reduzieren. Damit wird das Erkrankungsrisiko gesenkt und für einen verbesserten Atem gesorgt. Gerade bei Patienten mit einem hohen Karies- oder Parodontitisrisiko ist die Zungenreinigung eine wichtige Reinigungsmaßnahme. Grundsätzlich können verschiedene Hilfsmittel der Zungenreinigung dienen. Auch das Bürsten der Zunge ist möglich durch Zungenreiniger mit Borstenreihen, Zahnbürsten oder Spezialbürsten. Häufiger werden auch schabend arbeitende Zungenreiniger eingesetzt. Entsprechend könnte auch ein Esslöffel zur Entfernung des Zungenbelages dienen. Mit Zungenschabern wird vom Rachenbereich ausgehend nach vorne mit sich überlappenden Bahnen gearbeitet und der gelöste Belag ausgespült.

Nach kurzer Zeit der Gewöhnung an die Zungenreinigung wird sie meistens zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Mundhygieneprogrammes.