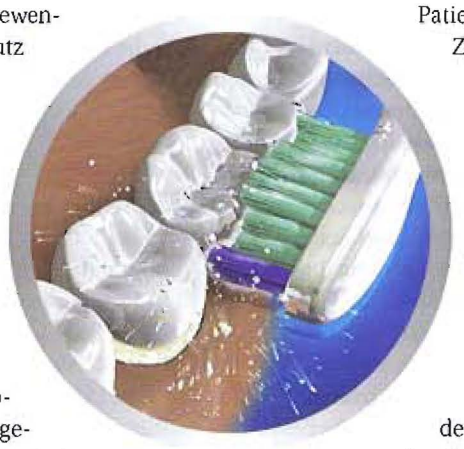
Potenzial optimal nutzen

Auch die „Elektrische" muss richtig angewendet werden – aber wie?

KÖLN – Zum Putzen mit elektrischen Zahnbürsten wurden auf Kongressen bislang sehr unterschiedliche Empfehlungen ausgesprochen. SPECTATOR FAIR wollte es genauer wissen und fragte bei Herstellern, Wissenschaftlern und Praktikern nach.

Elektrische Zahnbürsten erzielen deutlich bessere Reinigungsergebnisse als Handzahnbürsten – das ist inzwischen erwiesen. Doch um dies bei jedem Patienten zu erreichen, muss eine solche Zahnbürste auch richtig angewendet werden. Dr. Lutz Laurisch, niedergelassener Zahnarzr aus Korschenbroich, erklärt dazu: „Elektrische Zahnbürsten leisten nicht automatisch ein effektiveres Biofilm-Plaquemanagement. Entscheidend ist immer noch das individuelle Handling." Aus diesem Grund sollte der Patient seine Zahnbürste mit in die Praxis bringen. OA Dr. Alexander Welk (Greifswald, Mitglied der Konsensuskonferenz) empfiehlt, die Zähne des Patienten anzufärben und dann mir seiner Bürste putzen zu lassen. Anhand der Ergebnisse kann man dann über die richtige Technik mit dem Patienten sprechen. „Die Instruktion bietet dem Praxisteam darüber hinaus eine Möglichkeit, dem Patienten seine Kompetenz deutlich zu machen", sagt Laurisch.



Wenngleich die Schallwellen dafür sorgen, dass die Zahncreme auch dorthin gelangt, wo die Borsten nicht hineinreichen, und die Beläge wegspült, ist der Kontakt des Bürstenkopfes der Schallzahnbürste zum Zahn wichtig.

Zwei Systeme – zwei Techniken

Bei rotierend-oszillierenden Zahnbürsten (Oral-B) rät Welk zu folgendem Verfahren: den runden Bürsrenkopf auf der Außen- beziehungsweise Innenseite des Zahns kurz verweilen lassen und dabei die Zahnbürste von distal nach mesial leicht schwenken, so dass die Borsten so weit wie möglich auch in den Approximalraum gelangen. Zusätzlich könnten sich die Parienten an dem alten KAI-Prinzip orientieren. Alle Flächen müssen erreicht werden – auch beim Umsetzen der Zahnbürste. Der neue Bürstenkopf „TriZone" wird gerade aufgesetzt – den „Rest" erledigt die Elektronik.

Bei Schallzahnbürsten (zum Beispiel Philips Sonicare) verhält es sich ein wenig anders. Aufgrund langjähriger Erfahrung plädiert Laurisch hier für eine horizontale und vertikale Putzbewegung. Wichtig ist zudem, dass zwischen Zahnbürstenkopf und Zahn beziehungsweise Zahnfleisch ein Kontakt hergestellt wird. Darauf weist Welk ausdrücklich hin: „Dabei sollten dann leicht ausstreichende Bewegungen ausgeführt werden." Auf den Okklusalflächen seien horizontale Bewegungen bilfreich.

Die Anwender des jeweiligen Systems sollten sich darüber im Klaren sein, dass mit der elektrischen

Schwerpunktthema
PROPHYLAXE

Zahnbürsre viele Bewegungen unnötig seien, die mit der Handzahnbürste noch ausgeführt werden müssten. Weniger ist hier mehr.

Ein großes Problem der Handzahnbürste, so berichten Zahnärzte immer wieder, sei der hohe Putzdruck, mit dem die Patienten ihre Zähne malträtieren. „Oft ist in den Köpfen der Patienten die Vorstellung verankert ‚fest ist gleich sauber'", sagt Laurisch. Ein zu hoher Putzdruck kann die Gingiva reizen, unter Umständen verletzen und letztlich zu ihrem Rückzug führen. „Genau jene Patienten profitieren von einer elektrischen Zahnbürste." Eine Schallzahnbürste kann unter viel Druck nicht schwingen, eine rotierend-oszillierende läuft „unrund", wenn sie zu heftig auf die Zähne gedrückt wird. Bei den jüngeren Modellen (etwa Oral-B Triumph mit Smart Guide) leuchtet bei zu viel Druck ein Lämpchen.

Ein leicht schräger Winkel optimiert das Reinigungsergebnis der rotierend-oszillierenden Zahnbürste.

Elektrische Zahnbürsten können auch zur Reinigung der Zähne von Kindern genutzt werden – hierzu gibt es spezielle Aufsätze. Wichtig sei hier, meint Welk, dass die Kinder motorisch in der Lage sind, eine Handzahnbürste richtig zu benutzen, daher empfiehlt es sich, beides zu erlernen. Das effektive Nachputzen durch die Eltern fällt mit einer elektrischen Zahnbürste etwa beim durchbrechenden Sechser mit einem runden Kopf leichter. Darüber hinaus gibt es mit der Philips Sonicare for Kids eine Schallzahnbürste speziell für Kinder.

Doch wie werden Patienten am besten dazn motiviert, mit der richtigen Technik und den richtigen Instrumenten ihre Zähne zu pflegen? Die Zauberformel laut Welk lautet. „Keep it simple". Es bringe nichts, den Patienten mit aktuellen wissenschaftlichen Diskussionen zu überfordern. Entscheidend sei, beim Patienten für Verbesserungen zu sorgen. Gerade Menschen, die mit der anspruchsvollen Putztechnik bei Handzahnbürsten überfordert sind, können von elektrischen Zahnbürsten profitieren.

Persönliche Beratung

Im Gespräch mit den Patienten gilt es, individuell zu beraten, elektrische Zahnbürsten seien kein Dogma – darin sind sich Welk und Laurisch einig. Entscheidend ist, dass der Patient optimal mit „seiner" Bürste umgeht und sie auch täglich benutzt. Darüber hinaus ersetzen auch elekrrische Zahnbürsten nicht die Reinigung der Interdentalräume – Zahnseide oder Interdentalbürstchen bleiben weiter wichtig. Auch Mundspüllösungen können sinnvoll sein. Welk: „Alles, was uns hilft, die Mundhygiene der Patienten zu verbessern, sollte auch angewendet werden!"

Die elektrischen Bürsten sollten letztlich dazu beitragen, die parodontale Gesundheit der Patienten zu verbessern. Die Karies wurde auch dank fluoridierter Zahncreme nahezu besiegt, bei der Parodontitis gelang das bisher nicht. Deren initiale Ursache ist – vereinfacht ausgedrückt – Plaque. Dieser etablierte Biofilm muss zerstört werden, wobei elektrische Zahnbürsten sehr hilfreich sein können, wenn sie richtig angewendet werden. (bs)

AUSSTELLER

Aktion zahnfreundlich	F05
cumdente	B10
Curaden	C14
Dentaid	D13
Dr. August Wolff	B04
EMS Electro Medical Systems	C104
GABA	B12
hhp Home Health products	C65
Humanchemie	A05
Kreussler & Co.	C06
Loser	B03
Philips	A14
Tandex	B06
TePe Mundhygieneprodukte	C18

Altlast: Zahnbürste

Kaum frischer Wind im Zahnputzbecher

KÖLN – Die Deutschen sind wechselmüde, zumindest was ihre Zahnbürsten betrifft. SPECTATOR FAIR befragte dazu Dr. Lutz Laurisch.

Gleich mehrere Untersuchungen wiesen in jüngster Zeit darauf hin, dass die Zahnbürste hierzulande viel zu selten erneuert wird. Rund ein Viertel der Bevölkerung tauscht sie gerade mal alle zwei Jahre aus. Auch Familien sind nicht allzu wechselfreudig. Sie kaufen im Durchschnitt alle fünf bis sechs Monate eine neue. Damit liegen sie mit 2,3 Zahnbürsren pro Jahr leicht unter dem Durchschnitt aller Deutschen, die auf 2,5 pro Jahr kommen. Zu den fleißigsten Wechslern gehören berufstätige Singles. Sie greifen öfter als alle drei Monate ins Zahnbürstenregal. Doch ist das wirklich nötig? Prophylaxeexperte Dr. Lutz Laurisch, der auch an der Universität Düsseldorf lehrt, gibt Antwort.

SPECTATOR: Was passiert wenn man die Bürste zu selten wechselt?

Lutz Laurisch: Ist die Zahnbürste zu alt, lässt die Putzwirkung nach, und man erzielt keine ausreichende Reinigung mehr. Zudem wird die Bürste selbst immer stärker von Bakterien besiedelt, was Reinfektionen hervorrufen kann. Darüber hinaus lässt sich der Zahnzwischenraum in der Regel dann noch schlechter erreichen. Und: Abgebrochene oder krumme Borsten führen zu unnötigen Zahnfleischverletzungen. Je schlechter das Werkzeug wird, umso mehr kann sich quasi reflexartig der Putzdruck steigern.

SPECTATOR: Wie oft sollte man die Zahnbürste erneuern?

Laurisch: In der Regel benötigt man mindestens alle zwei Monate eine neue. Die Lebensdauer ist natürlich auch abhängig vom Putzdruck, der Härte der Bürste und der Anzahl der Putzeinheiten am Tag.

SPECTATOR: Warum wechseln viele Menschen die Zahnbürste eigentlich so selten? Sind sie zu geizig oder einfach nur schlecht informiert?

Laurisch: Ich glaube, sie vergessen es häufig einfach nur. Wie der Volksmund sagt: Es isr nicht in „Fleisch und Blut" übergegangen. Ich denke nicht, dass es Sparsamkeit ist, sondern nur mangelnde Kenntnis vom Ursache-Wirkung-Prinzip. So nach dem Motto: „Es wird schon noch ein paar Tage gehen. Sie putzt ja noch." Erst wenn man richtig instruiert wird, kauft man sich regelmäßig eine neue Zahnbürste. (gk)

Anzeige