

Zahnreinigung für alle Fälle

Ihre goDentis-Partnerzahnarztpraxis

godentis.de

Zähne brauchen individuelle Pflege!

Informationen zur besonderen Zahnreinigung für alle Fälle.

Inhalt

03		Allgemeines	08		Herausnehmbarer Zahnersatz
04		Zahnbürsten	09		Zahnreinigung mit Einschränkung
05		Zahnzwischenräume	10		Professionelle Zahnreinigung
05		Entzündetes Zahnfleisch	10		goDentis-Risikocheck
06		Zahnspangen	11		Ablauf Prophylaxe
07		Implantate			

Bildnachweis: S.1 Shutterstock SydaProductions, S.2 goDentis, S. 4+5 Shutterstock, S. 7 Khamidulin Sergej, S. 8 Shutterstock monkey business images, humbak, S. 9 Shutterstock Hintau Aliaksei, S. 11 + 12 goDentis



Gesunde Zähne sind eine regelmäßige Herausforderung

Besonderheiten an den Zähnen benötigen spezielle Pflege!

Menschen mit Zahnfehlstellungen, Implantat- oder Klammerträger sollten besonders auf die richtige Zahnpflege zu Hause achten. Die passende Zahnbürste und die richtige Putztechnik sind Grundlage für eine gute Mundgesundheit. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Viele junge

Sportler tragen unfallbedingt Zahnersatz. Dieser soll möglichst ein Leben lang halten und bedarf besonderer Pflege. Auch Zahnspangen werden heutzutage nicht nur bei Jugendlichen angewendet. Nahezu unsichtbare Lösungen machen Zahnkorrekturen auch für Erwachsene attraktiv.

Gezielte Zahnpflege

Allgemeines zur Zahnpflege

Zähne sollten mindestens morgens und abends gründlich gereinigt werden. Auch zwischendurch bietet es sich an, Nahrungsreste zu entfernen (ausspülen mit Wasser oder zuckerfreier Kaugummi).

Nach dem Essen kann es besser sein, mit dem Zähneputzen ca. eine halbe Stunde zu warten. Denn die Säure mancher Nahrungsmittel, die die Zahnoberfläche angreift, wird durch den Speichel verdünnt und neutralisiert sich in dieser Zeit. Dadurch wird die mechanische Reinigung im aggressiven sauren Umfeld vermieden.

Die richtige Zahnbürste auswählen

Zu viel Druck und schädliches Schrubben sollten Sie vermeiden. Verwenden Sie eine elektrische Zahnbürste. Viele funktionieren mit Schalltechnik. Manche über rotierend-oszillierende Bürsten andere mit Schwingtechnik. So ist eine gründliche und schonende Reinigung möglich.

Bei Handzahnbürsten eignen sich weiche, abgerundete Borsten mit kleinem Bürstenkopf. So gelangen Sie optimal auch an die hinteren Backenzähne.



Die Zahnzwischenräume reinigen

Jeder hat sie: Zahnzwischenräume. Zur gründlichen Reinigung eignen sich Zahnseide oder Interdentalbürsten.

Alternativ gibt es auch Verfahren, die maschinell mittels Wasser-Luft-Gemisch die Zahnzwischenräume reinigen. Auch diese sind gut geeignet.

Die richtige Anwendung von Zahnseide will geübt sein. Lassen Sie sich den schonenden Einsatz bei Ihrem nächsten Zahnarztbesuch zeigen.

Bei entzündetem oder empfindlichem Zahnfleisch

Auch wenn es schmerzt: entzündetes Zahnfleisch muss sanft massiert und gereinigt werden. Mundspülungen unterstützen abschließend die Zahnreinigung, ersetzen diese aber nicht.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und fragen Sie nach geeigneten Therapiemöglichkeiten.





Zahnersatz

Wie reinige ich herausnehmbaren Zahnersatz

Auch an den „Dritten“ haften leicht Essensreste und Beläge. Sie können die Prothesen dauerhaft schädigen. Optimal ist es, wenn Sie losen Zahnersatz nach jeder Mahlzeit herausnehmen, den Mund ausspülen und die Prothese abspülen.

Zur gründlichen Reinigung eignet sich eine Prothesenbürste. Mit dieser Bürste können Sie die Prothese gründlich „schrubben“.

Halterungen (Klammer, Stege) sind relativ robust und sollten gut sauber gehalten werden. Alternativ zur Zahncreme eignet sich zur Prothesenreinigung warmes Wasser und Handseife.

Halten Sie Ihr Zahnfleisch gesund. Massieren Sie es bei der täglichen Mundhygiene sanft mit einer weichen Dentalbürste.





Zahnersatz

Reinigen von Implantaten oder festsitzendem Zahnersatz

Implantatgetragener Zahnersatz oder Brücken sollten Sie mindestens genauso gründlich und regelmäßig reinigen wie die eigenen Zähne.

Besonders leicht lagern sich Essensreste am Übergang vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (Implantatschulter) an. Dort können sich vermehrt Bakterien bilden, die zu Zahnfleischentzündungen und letztlich

sogar schlimmstenfalls zum Implantatverlust führen können.

Reinigen Sie besonders sorgfältig die Stelle an der Implantatschulter und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Interdentalbürstchen und/ oder „Einbüschelbürsten“.

Lassen Sie sich die optimale Reinigung von Ihrem Zahnarztteam zeigen.



Eine noch so gründliche Reinigung zu Hause ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch beim Kieferorthopäden/Zahnarzt oder die professionelle Zahnreinigung. Um Folgeschäden und dauerhafte Zahnverfärbungen zu vermeiden, ist eine professionelle Reinigung von einer geschulten Fachkraft zu empfehlen.

Zahnspangen

Mundhygiene bei festen Zahnspangen

Die häusliche Mundhygiene bei Zahnspangenträgern wird oft durch die „Multi-Band-Apparaturen“ oder „Brackets“ erschwert. Die Drahtkonstruktion bildet schwer zu pflegende Schmutznischen. Trägerinnen und Träger von festsitzenden Zahnklammern kennen auch die Sorge, beim Zähneputzen womöglich die Drähte zu verbiegen oder Halterungen zu lösen.

Wischen statt kräftig schrubben – mit der richtigen Technik können Sie Schäden an den Halterungen vermeiden.

Vor der Reinigung spülen Sie den Mund

kräftig aus. Mit einer mittelharten Kurzkopfbürste mit abgerundeten Borsten oder einer elektrischen Zahnbürste säubern Sie in kleinen, kreisenden Bewegungen.

Mindestens einmal täglich reinigen Sie die Zahnzwischenräume, Bänder, Brackets und Bögen der einzelnen Zähne mit Interdentalbürsten/Zahnseide gründlich.

Um den Zahnschmelz zu härten kann einmal in der Woche ein Fluoridierungsmittel aufgetragen werden.

Zahnreinigung bei Einschränkungen

Schon eine kleine Verletzung am Finger erschwert das richtige Halten der Zahnbürste. Hier ein paar Tipps, wie Sie trotz Einschränkungen an den Händen Ihre Zähne gut reinigen können.

- Eine elektrische Zahnbürste liegt locker in der Hand, reinigt nur durch gezieltes Halten die Zähne.
- Ein handelsüblicher Fahrradgriff, in den die Zahnbürste fest hineingedrückt wird, gibt zusätzlichen Halt.
- Nutzen Sie einen Gummi-Softball als Zahnbürstenhalter. Durchbohren Sie den Gummisoftball mit der Zahnbürste. So liegt die Zahnbürste griffig in der Hand.
- Der Fachhandel bietet Griffhilfen für eine Vielzahl von Zahnbürsten an.



Unser Tipp: Haben Sie keine Hemmungen, Menschen Ihres Vertrauens um Hilfe zu bitten!

Regelmäßige Vorsorge bei Ihrem Zahnarzt

Professionelle Zahnreinigung und Prophylaxe beim Zahnarzt

Neben einer guten Mundhygiene zu Hause, benötigen Sie eine regelmäßige umfassende Vorsorge beim Zahnarzt. Während der Vorsorgeuntersuchung (Prophylaxesitzung) bei Ihrem Zahnarzt werden präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Folgeerkrankungen durchgeführt. Wir empfehlen mindestens einen Prophylaxetermin mit professioneller Zahnreinigung (PZR) pro Jahr in der Praxis durchführen zu lassen. So können Erkrankungen rechtzeitig erkannt und gezielt behandelt werden.

goDentis-Risikocheck

Ebenfalls mindestens einmal im Jahr sollte die aktuelle Situation von Zähnen und Zahnfleisch untersucht und dokumentiert werden. Zusammen mit anderen Messwerten und dem fachlichen Befund des Zahnarztes ergibt sich so ein Gesamtbild Ihrer Zahn- und Mundgesundheit. Das ist die Basis für weitere Maßnahmen.

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Bei einer PZR reinigt die Prophylaxe-Fachkraft Zähne und Zunge. Sie entfernt schonend harte und weiche Zahnbeläge auch in den Zahnzwischenräumen unter Einsatz von speziellen Instrumenten.

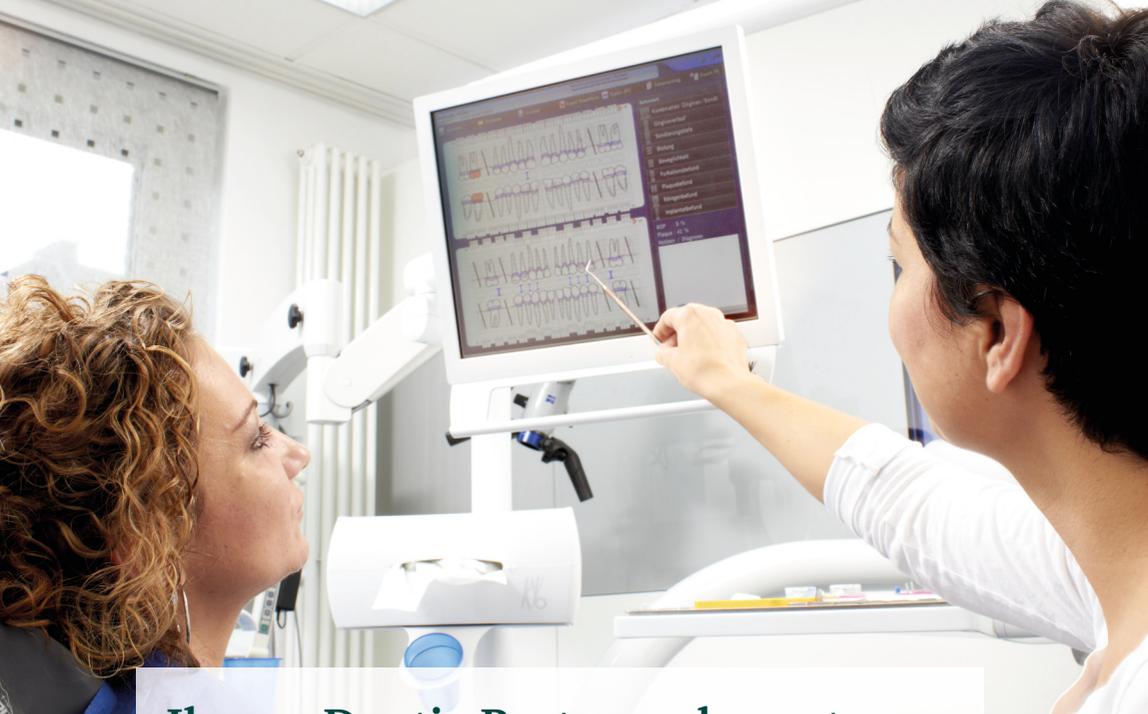
Eine fachmännische Politur und Fluoridierung zum Schutz der Zähne schließen die Behandlung ab. Eine noch so gründliche Mundhygiene zu Hause ersetzt nicht die professionelle Zahnreinigung.



Ablauf goDentis-Prophylaxe Programm

goDentis-Prophylaxe

1. Zahnbelag wird durch spezielle Flüssigkeiten sichtbar gemacht
2. Risikobestimmung für Karies und Parodontitis
3. Entfernen von bakteriellen harten und weichen Belägen
4. Beseitigung von Verfärbungen
5. Zungenreinigung mit Spezialbürste
6. Reinigung und Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
7. Härtung der Zähne mit einem Speziallack
8. Information und Beratung zu möglichen weiteren Behandlungsschritten
9. Messbarer Behandlungserfolg



Ihre goDentis-Partnerzahnarztpraxis bietet Ihnen ein individuelles Gesundheitsprogramm.

Bei Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt kümmert sich ein Team aus Ärzten und geschulten Fachkräften um Ihre Zahngesundheit. Immer mit dem Ziel:

Gesundheitsrisiken erkennen und minimieren.

