

Warum ist Zähneputzen so wichtig?

■ Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf am St. Vinzenz-Krankenhaus gibt wichtige Tipps zur Zahnhygiene: „Zähneputzen zählt zu der effektivsten Maßnahme, um Karies und Entzündungen vorzubeugen – ganz gleich, ob es sich um die eigenen Zähne oder Implantate handelt.“

„In der Praxis beobachten wir jedoch immer wieder, dass korrekte Mundhygiene nicht bei allen Patienten die Regel ist. Besonders die Frage nach der richtigen Putztechnik stellt häufig ein Rätsel dar. Leider halten viele noch an der Rotationsmethode, also kreisenden Bewegungen mit der Zahnbürste, fest. Hierbei werden jedoch Bakterien und Zahnbeläge unter den Zahnfleischrand geschoben, wodurch oft Entzündungen entstehen.“

Besser eigne sich demnach die sogenannte Fegetechnik: „Einfach die Bürste leicht schräg am Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn ansetzen und die Beläge mit einer Art Wischbewegung wegfegen – immer von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch zum Zahn. Korrektes Putzen allein reicht jedoch nicht aus, um die Bereiche zwischen Implantaten und den eigenen Zähnen zu erreichen und zu pflegen. Aber genau hier setzen sich gerne Bakterien fest und verbreiten sich. Zusätzliche Hilfe bietet der Einsatz von Zahnseide und Interdentalbürsten, denn diese



Tägliches Ritual: Ein Paar bei der Zahnpflege.

Foto: prodente

sorgen auch in den Zwischenräumen und den hinteren Backen-

zähnen für die nötige Sauberkeit.“
(prodente)