

Ein Zahnmediziner räumt mit überholten Techniken beim Zähneputzen auf und erklärt, wie man Zahnfleischentzündungen vermeidet.

# Mundhygiene im Wandel der Zeit

(PR) – Seit 25 Jahren steht der 25. September ganz im Zeichen des Tags der Zahngesundheit. In dieser Zeit hat sich viel verändert. So steht heutzutage nicht mehr das reine Kurieren von Schäden im Vordergrund, sondern Ärzte und Patienten sorgen bereits präventiv für die Zukunft der Zähne. „Gleiches gilt auch für Zahnersatz, der möglichst ein Leben lang halten soll“, verdeutlicht Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Worauf

es bei der Pflege zu achten gilt, erklärt der Experte im Folgenden: „Viele Menschen putzen ihre Zähne in kreisförmigen Bewegungen, weil sie es bereits im Kindesalter auf diese Weise gelernt haben. Über kreisende Bewegungen gelangen jedoch Beläge und Bakterien in die Zahnfleischtaschen und verursachen dort im schlimmsten Fall Entzündungen. Aus diesem Grund gilt heutzutage die sogenannte Fegetechnik als optimal. Bei dieser Methode setzt die Zahnbürste schräg in einem

45°-Winkel am Zahnfleisch an und bürstet von Rot nach Weiß. Dies beugt Entzündungen an empfindlichen Übergängen vor. Ähnliche Reizungen entstehen oft auch durch zu harte Borsten oder zu hohen Druck mit der Zahnbürste. Dabei rate ich, zu weichen oder mittelharten Ausführungen zu greifen, da sie Zähne und Zahnfleisch schonen. Vor allem für ältere Menschen, denen die feinmotorischen Bewegungen mit der Zahnbürste schwerfallen, bieten sich elektrische Zahnbürsten an. Sie kontrollieren den ausgeübten Druck und liegen zudem durch ihren breiten Griff sicher in der Hand. Besonders bei Trägern von Zahnimplantaten reicht jedoch die Zahnbürste nicht aus, um auch die Zwischenräume von Belägen zu befreien. Enge Lücken säubert sogenannte Floss-Zahnseide am besten. Durch gehärtete Enden lässt sich diese einfach einfädeln und reinigt mit dem flauschigen Mittelteil schwer zugängliche Bereiche. Für größere Zwischenräume eignen sich Interdentalbürsten besser. Bei Fragen zur Wahl passender Hilfsmittel sowie deren Anwendung stehen Zahnärzte gerne unterstützend zur Seite.“

Borgmeier Public Relations



**Kauen tut Zähnen gut: Viel Kalzium und kräftiges Kauen stärkt die Zähne.**

Foto: AOK-Mediendienst



**Früh übt sich: Schon kleine Kinder sollten zweimal täglich die Zähne putzen.**

Foto: AOK-Mediendienst