



Dr. Althaus

Zahnarzt

MH-Hilfsmittel

Handzahnbürsten

- kleiner, abgerundeter Bürstenkopf verbessert Zugänglichkeit in hinteren Bereichen
- Bürstenkopf ca 2,5cm lang
- gut abgerundete Borsten, Filamente aus Nylon
- keine Natruborsten, diese ermöglichen Bakterien bessere Anhaftung und sind nicht gut abgerundet
- möglichst planes Borstenfeld, jedoch keine allgemeingültige Empfehlung möglich, Gestaltung nach Vorliebe des Patienten
- Wechsel der Zahnbürste mindestens alle 3-4 Monate
- zur Vermeidung von Traumatisierung keine extraharte Ausführung
- bei weichen Bürsten wirkt die Zahnpasta stärker abrasiv (mehr Kontakt der Borsten mit dem Zahn durch stärkere Biegung intensiver)

Anwendung:

- Systematik wichtig
- abhängig von individuellen Besonderheiten verschiedene sind verschiedene Putztechniken verfügbar

Zeitpunkt und Häufigkeit:

- nach dem Lebensgewohnheiten des Patienten zu richten
- dann durchführen, wenn Ruhe und Zeit zur Verfügung steht (meistens morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen)
- nicht unmittelbar nach dem Genuss von säurehaltigen Getränken (Obstsafte, Limonade) oder Speisen (Obst) sonst erheblicher Zahnhartsubstanzverlust durch Zusammenspiel von Erosion und Abrasion
- im allgemeinen wird zweimal täglich Zähneputzen empfohlen
- evtl häufiger oder auch nur einmal sinnvoll
- eine genaue Zeitdauer ist nicht möglich, da die individuellen Erfordernisse sehr unterschiedlich sind
- Zeit- und Reinigungswirkung korreliert mit der Putzzeit
- bei freiliegenden Wurzeloberflächen wird die zu reinigende Zahnfläche größer
- die manuelle Geschicklichkeit ist unterschiedlich
- wichtiger als eine bestimmte einzuhalten Zeit ist die Vollständigkeit der Mundhygiene



Dr. Althaus

Zahnarzt

Elektrische Zahnbürsten/Schallzahnbürsten

- große Vielfalt verfügbar
- umfangreiche Studien belegen, dass rotierend-oszillierend wirkende elektrische Zahnbürsten der Handzahnbürste in der Reinigungswirkung überlegen sind. Empfehlungen können in der Praxis gegeben werden
- auch Schallzahnbürsten haben einen zusätzlichen plaque-und gingivitisreduzierenden Effekt
- keine erhöhten Werte von Zahnhartsubstanzabnutzung zu befürchten

Anwendung:

- Einweisung sinnvoll, allerdings einfacher als Handzahnbürste
- bei rotierend-oszillierenden Systemen so ansetzen, dass die Bürste den Zahn gerade berührt
- runden Bürstenkopf bis an den Zahnfleischrand führen
- jeweils 3-5 Sekunden in den Interdentalraum führen
- auf diese Weise innen und außen reinigen
- abschließend die Kauflächen bearbeiten
- Schallzahnbürsten in einem Winkel von 30-45° anstellen an den Zahn
- hier anschließend kleine wippende Bewegungen in den Interdentalraum, ca 3-5 Sekunden

Zeitpunkt und Häufigkeit:

- nach dem Lebensgewohnheiten des Patienten zu richten
- dann durchführen, wenn Ruhe und Zeit zur Verfügung steht (meistens morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen)
- nicht unmittelbar nach dem Genuss von säurehaltigen Getränken (Obstsafte, Limonade) oder Speisen (Obst) sonst erheblicher Zahnhartsubstanzverlust durch Zusammenspiel von Erosion und Abrasion
- im allgemeinen wird zweimal täglich Zähneputzen empfohlen
- evtl häufiger oder auch nur einmal sinnvoll
- eine genaue Zeitdauer ist nicht möglich, da die individuellen Erfordernisse sehr unterschiedlich sind
- Zeit- und Reinigungswirkung korreliert mit der Putzzeit
- bei freiliegenden Wurzeloberflächen wird die zu reinigende Zahnfläche größer
- die manuelle Geschicklichkeit ist unterschiedlich
- wichtiger als eine bestimmte einzuhalten Zeit ist die Vollständigkeit der Mundhygiene



Dr. Althaus

Zahnarzt

Zahnseide

- am weitesten verbreitet zur Zahnzwischenraumreinigung
- verschiedene Produkte mit großen Unterschieden
- entweder aus Nylon oder PTFE (Polytetrafluorethylen)
- Nylon entweder aus einem Bündel von Einzelfasern, die verdreht bzw. verwoben sind oder längs angeordnete Einzelfasern, die Polymerhülle haben
- können beschichtet sein mit z.B. Wachs(zur verbesserte Gleitfähigkeit), Fluorid (zum Kariesschutz) oder mit Mitteln zur Geschmacksverbesserung
- PTFE-Fasern sind gefaltetet Bänder
- gleiten leichter durch Zahnkontakte
- keine Unterschiede in Reinigungswirkung erkennbar
- bei engen Zahnzwischenräumen ist Zahnseide mit besserer Gleitfähigkeit sinnvoll

Anwendung:

- nicht so leicht
- Verletzungsgefahr im Bereich der Zahnzwischenräume, Fingern und Lippen
- wichtig ist Demonstration der Anwendung in der Praxis
- vorsichtig wird der Kontaktpunkt zwischen den Zähnen durch sägende Bewegungen überwunden
- dann Auf-und Abführen an den Zahnflächen, die den Zwischenraum begrenzen, zunächst vorne, dann hinten

Zeitpunkt und Häufigkeit

- nach individuellen Gewohnheiten
- am besten wenn Ruhe und Zeit zur Verfügung steht
- einmal täglich ausreichend
- Zeitdauer kann nicht absolut angegeben werden sondern richtet sich nach den individuellen Besonderheiten. Die Vollständigkeit der Mundhygiene ist entscheidend



Dr. Althaus

Zahnarzt

Interdentalraumbürsten

- seit den letzten Jahren breitere Anwendung und zunehmende Nachfrage
- zentraler Draht, in dem Kunststoffborsten befestigt sind
- konisch, zylindrisch oder dreieckig
- häufig mit separatem Griff in dem die Bürsten fixiert werden, aber auch Bürsten, die mit Kunststoffgriff werksseitig schon verbunden sind
- große Vielfalt von Modellen und Größen
- passen sich den Zwischenräumen und Wurzeleinziehungen besser an als Zahnseide
- diese Bereiche sind Nischen, in denen sich Zahnbelag gut bilden kann
- bei freiliegenden Zahnzwischenräumen unverzichtbar
- für die Anwendung bei Implantaten oder bei Nickelallergikern gibt es Bürstchen, bei denen der Drahtkern von Kunststoff ummantelt ist

Anwendung:

- Verletzungsgefahr möglich daher Einweisung notwendig
- richtige Größe aussuchen, nicht zu klein (keine Effektive Reinigung) und nicht zu groß (Verletzungsgefahr)
- nicht zu viele Größen, da dann Anwendung zu unübersichtlich wird
- stets ohne Zahnpasten
- evtl mit nichtabrasivem Gel (z.B. Chlorhexidingel) anwenden
- in den Zahnzwischenraum einbringen, ca 3-4x bewegen
- dann abspülen und mit dem nächsten Interdentalraum fortfahren

Zeitpunkt und Häufigkeit:

- nach individuellen Gewohnheiten
- am Besten wenn Ruhe und Zeit zur Verfügung steht
- einmal täglich ausreichend
- Zeitdauer kann nicht absolut angegeben werden sondern richtet sich nach den individuellen Besonderheiten. Die Vollständigkeit der Mundhygiene ist entscheidend.



Dr. Althaus

Zahnarzt

Zungenreiniger

- verschiedene Ausführungsformen
- Zungenschaber aus Kunststoff und Edelstahl (längere Lebensdauer)
- Zungenbürsten aus Kunststoff
- im vorderen Bereich unterliegt die Zunge einer weitgehenden Selbstreinigung
- im hinteren Bereich sammeln sich mikrobielle Beläge, die die Hauptursache für Mundgeruch(Halitosis)darstellen und eine Nische für Bakterien darstellen, die Karies und Parodontitis verursachen können

Anwendung:

- einfach anzuwenden
- nach dem Zähneputzen den Zungenreiniger im hinteren Zungenbereich ansetzen
- dann nach vorne die Zunge abziehen
- den Belag mit Wasser abspülen
- den Vorgang 3-4mal wiederholen

Zeitpunkt und Häufigkeit

- nach dem Zähneputzen