



Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns

Wenn Sie Fragen haben, schreiben Sie uns eine Mail (dolomiten.gesundheit@athesia.it) oder per Post (mit Angabe Ihrer Adresse) an Tageszeitung „Dolomiten“, Gesundheitsredaktion; Weinbergweg 7; 39100 Bozen. Jede Frage wird beantwortet.

Nächsten Samstag:

BOZEN.

Gesundheitstipp der Woche von Dr. Tomasi

Rundum sauber mit richtiger Pflege

ZAHNREINIGUNG: Effektives und gründliches Putzen einmal am Tag – Effektive Reinigung mit geringem Aufwand mit Elektrozahnbürste

BOZEN (wib). Wer seine Zähne regelmäßig und gründlich putzt, der bewahrt sie vor Karies und vor Parodontalerkrankungen. Wie man seine Zähne richtig putzt, das erklärt der Bozner Zahnarzt Dr. Gernot Obermair.

Karies und Parodontitis sind die häufigsten Zahnerkrankungen. Beide werden hauptsächlich durch Bakterien im Mund verursacht, die sich meistens aufgrund mangelnder Mundhygiene einnisten. Für gesunde Zähne ist deshalb eine gründliche Zahnpflege wichtig – und dazu gehört die Zahnbürste ebenso wie Zahnseide und Interdentalbürstchen. „Durch das Zähneputzen entfernen wir den bakteriellen Belag auf den Zähnen, die so genannte Plaque, außerdem stören wir mechanisch den Biofilm auf den Zähnen“, erklärt Dr. Obermair. Gleichzeitig werde das Zahnfleischgewebe stimuliert und massiert, was eine bessere Durchblutung zur Folge hat.

Einige Grundregeln:

- ▶ **einmal effektives und gründliches Zähneputzen am Tag** (nach dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen)
- ▶ **nicht unmittelbar nach dem Essen saurer Speisen oder Getränke** die Zähne putzen, da der Ph-Wert des



Dr. Gernot Obermair

- Speichels abfällt und der Schmelz gelöst wird.
- ▶ **mit dem Putzen der Zähne nie bei den lippen- und wangen zugewandten Zähnen beginnen**, weil dort der Schmelz am dünnsten ist und die meisten Putzschäden dort auftreten.
- ▶ **zuerst die Kauflächen** (oben und unten) putzen, danach im Unterkiefer die Zahnninnenflächen, die Zahnaußenflächen, dann im Oberkiefer die Zahnninnen- und Zahnaußenflächen. Die Rückseiten der Zahnreihen nicht vergessen!
- ▶ **Maximaler Druck: 200 Gramm** (Das können Sie testen, indem Sie die Zahnbürste mit derselben Kraft auf eine Küchenwaage drücken, mit der Sie Ihre Zähne putzen).



Gemeinsame Sache: Zahnpflege ist für Groß und Klein ein Muss.

Eine Handzahnbürste sollte einen geraden Handgriff haben, eine Kurzkopfbürste, ein planes, also gerades Borstenfeld mit abgerundeten Borsten. „Die Zahnbürste sollte maximal drei bis

vier Borstenreihen breit sein“, erklärt der Zahnarzt. Die Härte der Borsten sollte individuell angepasst sein, wobei generell mittelharte bis weiche Borsten gelten. „Es gibt elf Arten von Bürsten,

deshalb ist je nach Problemen und Handfertigkeiten des Patienten eine Unterweisung durch den Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin sinnvoll.“

Eine Zahnbürste sollte maximal zwei bis drei Monate „im Dienst sein“ und früher ausgetauscht werden, wenn die Borsten gebogen sind. Nach jedem Gebrauch soll die Zahnbürste unter fließendem Wasser gereinigt und mit dem Bürstenkopf nach oben getrocknet werden.

Von Gemeinschaftsbürsten ist abzuraten, zumal sich dadurch Bakterien leicht übertragen lassen. Außerdem: Wenig Zahnpasta ist besser als zu viel.

Wer maximale Effektivität bei geringem Aufwand erreichen will, dem rät Dr. Obermair zu einer elektrischen Zahnbürste. Sie ist ebenso zu empfehlen für körperlich behinderte Patienten, für unzureichend motivierte oder motorisch ungeschickte Patienten und bei festsitzender kieferorthopädischer Versorgung.

Die neuen Schallzahnbürsten, die auf dem Markt beworben werden, garantieren „eine sehr effektive Reinigung, ein geringes Verletzungspotential des Zahnfleisches und die Entfernung leichter Verfärbungen“, erklärt Dr. Obermair. Mindestens ebenso wichtig wie die Zahnbürste sind auch Zahnseide und Interdentalbürstchen (Bericht unten).

© Alle Rechte vorbehalten

Erst Zahnseide macht die Mundhygiene perfekt

ZAHNREINIGUNG: Zahnzwischenräume sind die Risikostellen im Mund – Dr. Obermair: Ohne Zahnseide ist Reinigung nur halbe Sache

BOZEN. Durch den Speichel und das Kauen von harten Lebensmitteln erfolgt eine natürliche Reinigung der Zähne, die freilich das Zähneputzen nicht ersetzt. In den Zahnzwischenräumen kann die natürliche Reinigung ohnehin nur wenig ausrichten. Deshalb gehört die Interdentalreinigung zur täglichen Zahnreinigung unbedingt dazu.

„40 Prozent unserer Zahnoberflächen sind Zwischenräume“, erklärt Dr. Gernot Obermair. Sie zählen zu den Risikostellen, sind besonders anfällig für Karies und parodontale Erkrankungen. Und doch werden sie meistens vernachlässigt: Für eine gründliche Reinigung der Zwischenräume werden 50 bis 60 Zentimeter



Mit der nötigen Übung ein Klacks: das Zähneputzen mit Zahnseide.

Zahnseide benötigt, erklärt Dr. Obermair. Laut einer Studie in Deutschland beträgt der Pro-

Kopf-Verbrauch aber nur 0,8 Zentimeter pro Tag. Zahnseide gibt es gewachst

und ungewachst, wobei letztere einen höheren Reinigungseffekt hat, da die Fasern ausfächern können. Allerdings können sich diese Fasern dann auch leichter zwischen den Zähnen verkeilen. Für Anfänger ist deshalb gewachste Zahnseide sinnvoller.

„Am Anfang ist die Handhabung für manche Patienten, die motorisch weniger geschickt sind, schwieriger. Nach guter Anleitung und Übung geht es aber in den meisten Fällen sehr gut“, weiß Dr. Obermair. „Wenn man es erst einmal gewohnt ist, kommt einem Zahnpflege ohne Zwischenraumpflege nur als halbe Sache vor, was es ja auch ist, und man fühlt sich nicht richtig sauber im Mund.“

Bei Patienten mit größeren Zahnzwischenräumen und bei Parodontalpatienten können Interdentalbürstchen sinnvoll sein. Diese gibt es in verschiedenen Größen, wobei es sehr wichtig ist, die richtige Größe zu verwenden.

Superfloss-Zahnseide ist hilfreich bei festsitzenden Brückenzwischengliedern oder Zahnspannen.

Zahnhölzer sind nur geeignet, um Speisereste zu entfernen. Ansonsten besteht ein hohes Risiko, das Zahnfleisch zu verletzen. Auch Mundduschen sind wenig sinnvoll. „Sie täuschen eine Sauberkeit vor, entfernen aber nicht die klebrige Plaque“, erklärt Dr. Obermair.

© Alle Rechte vorbehalten

Acht Fragen zur Parodontose: Dr. Gernot Obermair antwortet

1 Mein Zahnfleisch blutet beim Zähneputzen, soll ich trotzdem weiterputzen?

Eine Blutung ist immer ein Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Würden Sie aus dem Ohr bluten, wäre Ihnen das wohl auch nicht egal. Putzen Sie weiter, aber suchen Sie zugleich einen Zahnarzt auf, der die Ursache feststellt.

2 Mein Zahnfleisch blutet schon seit Jahren, aber mein Zahnarzt meint, da könne man nichts machen. Stimmt das?

Der Ausbildungsstand der Zahnärzte in diesem Teilgebiet ist sehr unterschiedlich. Sprechen Sie offen mit Ihrem Zahnarzt, dass sie

das beunruhigt und bitten Sie ihn, sie an einen spezialisierten Kollegen zu überweisen.

3 Meine Frontzähne haben in letzter Zeit Lücken bekommen. Was soll ich tun?

Ihr Zahnarzt kann anhand einer parodontalen Visite und Röntgenbildern feststellen, ob eine der Ursachen eine Parodontitis ist.

4 Meine Mutter hat schon sehr jung wegen Zahnfleischproblemen alle Zähne verloren und dann Prothesen bekommen. Ich habe Angst, dass das bei mir genauso sein wird. Kann das sein?

Heute kann man das genetische Risiko durch Tests bestimmen und bei erhöhter Neigung zur Parodontalerkrankung möglichst früh und gezielt prophylaktisch Maßnahmen setzen.

5 Stimmt es, dass Rauchen zu Parodontitis führen kann?

Rauchen ist einer der Hauptrisikofaktoren, aber nicht der einzige. Bei einer genetischen Disposition erhöht es das Risiko einer Parodontitis um das Vielfache.

6 Meine Zahnhälse werden immer länger, verliere ich deshalb meine Zähne früher?

Es muss untersucht werden, ob es

eine entzündliche Zahnfleischveränderung (Parodontitis) oder eine degenerative (Parodontose) ist. Meistens gehören lange Zahnhälse zur zweiten Gruppe und haben als Ursachen zum Beispiel Zahnfehlstellungen mit Zahnüberlastungen, falsche Putztechniken meist in Kombination mit einem dünnen Zahnfleischtyp. Die Zähne fallen hier nicht früher aus, Probleme sind eher sensible Zähne, keilförmige Defekte, Wurzelkaries und unschöne lange Zähne.

7 Mein Zahnarzt sagt, dass ich wegen meiner Zahnfleischprobleme bald meine letzten Zähne verlieren werde und danach eine Totalprothese brauche. Das möchte ich

nicht. Ich habe ihn nach einer Implantatlösung mit festen Zähnen gefragt, aber er meint, die Implantate würden bei mir nicht halten wegen meiner Parodontitis...

Als Paropatient haben Sie ein erhöhtes Risiko, auch rund um Implantate eine Entzündung (Periimplantitis) zu bekommen, da die dafür verantwortlichen Keime dieselben sind. Nach Verlust des letzten Zahnes kann sich aber die Mundflora positiv verändern, da zunächst einmal die Anheftungsstellen (Zahnoberflächen) und Schlupfwinkel (Zahnfleischtaschen) fehlen. Damit es bei neu gesetzten Implantaten zu keiner Risiko-Besiedelung kommt, ist eine peinlich genaue Mundhygiene erforderlich und regelmäßige Prophylaxesitzungen. Werden noch Zähne belassen, müssen

diese entzündungsfrei gemacht werden, bevor Implantate gesetzt werden. Sonst können auch die neuen Implantate infiziert werden.

8 Ich gehe nicht gerne zur Zahnreinigung, weil das immer so weh tut.

Hier muss zunächst die Ursache gefunden werden: Entzündetes Zahnfleisch, sensible Zähne mit freien Wurzelflächen oder beides. Ist trotz schonender Technik der Schmerz für Sie zu groß, kann eine Reinigung auch unter lokaler Betäubung erfolgen. Patienten haben ein sehr unterschiedliches Schmerzempfinden, deshalb muss man sich auch nicht schämen. Sprechen Sie Ihren Zahnarzt drauf an.

©