

Zähne und Zahnersatz richtig pflegen

Mundhygiene im Wandel der Zeit: Statt kreisförmigen Bewegungen „Fegetechnik“

HEINRICH SIERKE, DÜSSELDORF

Heutzutage steht nicht mehr das reine Kurieren von Zahnschäden 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“, betont 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 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“, warnt Dr. Sliwowski.

Aus diesem Grund gilt heutzutage die sogenannte Fegetechnik als optimal. „Bei dieser Methode

setzt die Zahnbürste schräg in einem 45 Grad-Winkel am Zahnfleisch an und bürstet von Rot nach Weiß. Dies beugt Entzündungen an empfindlichen Übergängen vor“, so Dr. Sliwowski.

Zudem rät der Experte zu weichen oder mittelharten Bürsten, da sie Zähne und Zahnfleisch schonen. Und insbesondere ältere Menschen, denen die Bewegungen mit der Zahnbürste schwerfallen, sollten zu elektrischen Zahnbürsten greifen. Diese kontrollieren den ausgeübten Druck und liegen 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“, weiß der Chef der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf. Für enge Lücken empfiehlt er die sogenannte Floss-Zahnseide. Durch gehärtete Enden lässt sich diese einfach



Dr. Christoph Sliwowski (l.) legt großen Wert auf vorbeugende Maßnahmen für gesunde Zähne.

FOTO: ZAHNIMPLANTAT-KLINIK DUESSELDORF

einfädeln und reinigt mit dem flauschigen Mittelteil schwer zugängliche Bereiche.

Für größere Zwischenräume wiederum eignen sich Interdental-

bürsten besser. Dr. Sliwowski betont: „Bei Fragen zur Wahl passender Hilfsmittel sowie deren Anwendung stehen Zahnärzte gerne unterstützend zur Seite.“