

# Doctor's best friends?

Prophylaxe beugt vor und pflegt die Zähne. Sie ist die Lieblingsleistung der Zahnarztpraxis, denn sie schützt den gesunden Zahn.

## Plaque

Der Belag, der sich etwa eine halbe Stunde nach dem Essen bildet und eine klebrige Masse auf den Zahnflächen erzeugt, heißt Plaque. Sie ist ein Stoffwechselprodukt, das Bakterien durch die Umwandlung von Nahrungsmittelresten bilden (Speichel, Zucker, Stärke und Mineralien sind auch daran beteiligt) und die den Zahnschmelz angreifen. Der Säure-Basen-Haushalt im Mundraum wird durch diese Stoffwechselvorgänge verändert; Zahnpasta und Spülen helfen, das optimale Gaumenklima wieder herzustellen.

## Zahnstein

Verhärteter Zahnbelag, der sich nur vom Zahnarzt mit Schaber oder Ultraschall entfernen lässt. Zahnstein entsteht aus bakterieller Plaque, die sich durch Einlagerung von Mineralien aus dem Speichel verhärtet. Die raue Oberfläche begünstigt weitere Auflagerungen des Zahnbelags und ist dadurch an der Entstehung von Entzündungen des Zahnfleisches beteiligt.

**Wer sich und seinen Kindern zu schönen und gesunden Zähnen verhilft, schenkt seiner Familie ein wichtiges und wertvolles Gut für die Zukunft. Das ist nicht nur in finanzieller Hinsicht sinnvoll: Die Gesundheit der Zähne ist ein wichtiger Faktor für Wohlbefinden und Lebensqualität.**

Die Zeiten sind vorbei, in denen der Zahnarzt seinen (kleinen) Patienten nach der Behandlung ein klebriges Bonbon schenken konnte, „damit du bald wiederkommst ...“!

Zweifellos hätten Zahnärzte ohne Süßigkeiten weniger Arbeit, aber das Leben wäre ohne Süßigkeiten auch weniger schön!

Wichtig ist nicht die Frage, ob Bonbons, Schokolade, Plätzchen, Gummibärchen oder sonstige „goodies“ „schlecht“ sind; wichtig ist die Frage, wie und ob man seine Zähne nach dem Genuss von Naschereien richtig und regelmäßig pflegt.

Das Bild und das Bemühen des Zahnarztes und seines Teams haben sich gewandelt; während früher der Zahnarzt oft seinen Schwerpunkt auf die Schmerzfreiheit bei Zahnweh legen musste, versteht sich die Zahnarztpraxis heute

zunehmend als Dienstleister im „Wellness“-Bereich.

Zwar ist die akute medizinische Therapie bei Zahnschmerzen immer noch elementarer Bestandteil der Leistungen der Praxis, aber immer mehr Patienten erkennen, dass das Zahnarztteam auch bei vorbeugenden und ästhetischen Fragen rund um die Zahngesundheit der richtige Ansprechpartner ist.

Wir zeigen Ihnen in diesem Beitrag einige Punkte, die zu dem Bereich der „Vorbeugemaßnahmen“, der so genannten Prophylaxe, gehören.

## Richtige Zahnpflege

Zahnputzen ist kinderleicht. Eigentlich. Aber es gibt Zahnputztechniken, die weniger gut geeignet sind, um die versteckten Zahnbeläge in den Zahnzwischenräumen zu erreichen, und Tech-



niken, die das Zahnfleisch oder den Zahnschmelz angreifen.

Darum ist es sinnvoll, dass Sie Ihre Zahnputztechnik regelmäßig kontrollieren. Das Praxisteam kann Ihnen ein paar Tipps zeigen, wie das Zähneputzen kinderleicht, erfolgreich und zahnschonend ist.

So sind etwa mittelharte Zahnbürsten mit einem kleinen Borstenfeld besser geeignet, um an alle Stellen heranzukommen, als langborstige, harte Zahnbürsten. Oder: Kreisende Zahnputzbewegungen sind viel schonender für das Zahnfleisch als die klassische, aber falsche Rechts-links-Schrupptechnik. Darum sind elektrische Zahnbürsten mit ihren kreisenden Bewegungen eine hervorragende Möglichkeit, um die eigenen Zähne optimal zu pflegen.

## Professionelle Zahnreinigung

Unsere Praxis bietet Ihnen die Möglichkeit, ihre Zähne auch dort zu reinigen, wo Sie selbst bei sorgfältiger Mundhygiene wenig erreichen können. Die professionelle Zahnreinigung (PZR) entfernt vollständig die harten (Zahnstein, siehe Kasten „Stichwort“) und weichen (Plaque, siehe Kasten „Stichwort“) Ablagerungen, reinigt die erreichbaren Wurzeloberflächen und Zahnhälse, versiegelt und poliert die Zähne, so dass die Bakterien weniger Angriffsfläche haben, und setzt Fluor ein, um den natürlichen Zahn zu stärken. Eine professionelle Zahnreinigung empfiehlt sich vier bis sechs Mal im Jahr und ist eine prophylaktische Behandlungsform, die Sie direkt mit der Praxis abrechnen können. Nach der PZR wird Ihre Zunge wieder spüren, wie sauber Zähne sein können, wenn man sie richtig pflegt.

## Frischer Atem

Zu den Prophylaxemaßnahmen gehört auch eine Beratung hinsichtlich des Mundgeruches, unter dem viele Menschen leiden. Er ist genauso unangenehm wie unnötig! Denn mit wenigen Ausnahmen, die mit einem gestörten Verdauungssystem zusammenhängen, ist Mundgeruch eine Folge fehlender oder falscher Mundhygiene. 85% der Menschen mit Mundgeruch können diesen mit relativ wenig Aufwand verhindern. So ist es z.B. sinnvoll, die Zunge mit Zahnbürste oder einem speziellen Zungenschaber zu putzen und von den schwefeligen Verbindungen, die sich auf der Oberfläche der Zunge ansiedeln, zu befreien. Auch faulende Speisereste in den Zahnzwischenräumen, die die Zahnbürste nicht erreicht, verursachen Gerüche. Hier ist eine regelmäßige, am besten tägliche Pflege mit Zahnseide sehr zu empfehlen. Mundgeruch, der auf einer Zahnfleischentzündung beruht, entsteht, weil die Zellerneuerung der Schleimhäute schwefelig riechende Abfallprodukte verursacht.

## Air Flow, Heal-Ozon, Fissurenversiegelung, Bleaching ...

Die hier dargestellten Prophylaxemaßnahmen stellen nur einen Teil der Leistungen dar, die unsere Praxis Ihnen bieten kann. Fragen Sie doch unser Team, welche Maßnahmen speziell für Sie geeignet und sinnvoll sind!

Gemeinsam erstellen wir eine Prophylaxe-Plan, damit Ihre Zähne lange schön und gesund bleiben.

*Johannes Ohms*



## Interdentalbürsten

Diese kleinen, nur streichholzlänglichen Bürstchen sind (ähnlich wie die Zahnseide) hervorragend geeignet, um die Zahnzwischenräume von Essensresten zu befreien. Stellen, die die Zahnbürste nicht erreichen kann, werden mit den Interdentalbürsten gut geputzt, und die Plaquebildung wird wirksam verhindert.

## Zahnseide

Zahnseide ist ein gewachster oder ungewachster Faden, der in die Zahnzwischenräume geschoben wird und Essensrückstände entfernt, die die Zahnbürste nicht erreicht hat. Wer täglich Zahnseide benutzt, pflegt nicht nur oberflächlich, sondern reinigt seine Zähne optimal. Wer das Gefühl des Fadens am Zahnfleisch nicht mag, kann auch Interdentalbürsten benutzen, die gezielt die schwierigen Stellen putzen.

