

### Die richtigen Hilfsmittel - einige Ratschläge

- Zahnbürsten
- Zahncremes
- Zahnseide
- Mundspülungen
- Färbetabletten
- Papillenstimulatoren
- Zahnstocher
- Munddusche
- Prothesenreinigungstabletten
- Zahnputzuhren
- Sonstiges

### Zahnbürsten

#### Darauf sollten Sie beim Kauf achten:

- stabiler, steifer Griff für eine gezielte Führung abgerundete Borsten zu Schonung von Zahn und Zahnfleisch
- keine Naturborsten, da der Markkanal der Borste ein Bakterienreservoir darstellt
- Kurzkopf zur guten Erreichbarkeit der Nischen
- Borstenstellung entsprechend dem Gebißenwicklungsstand
- zweites Wechselgebiss und bleibendes Gebiss: Wellenprofil oder V-Borstenstellung
- Borstenstärke: mittel bis hart, weich nur zu allererst und in seltenen Ausnahmen
- benutzen Sie möglichst zwei Bürsten, die Sie im Wechsel benutzen, damit in der Zwischenzeit immer eine Zahnbürste austrocknen kann, dadurch wieder an notwendiger Härte gewinnt und die Bakterien in hohem Maße absterben
- erneuern sie Ihre Zahnbürste, wenn sie erste Veränderungen an den Borsten zeigt oder 6-8 Wochen alt ist (z.T. werden sogar 4 Wochen empfohlen)



### Zahncremes

- Zahnpasten können nach verschiedenen Anwendungsbereichen unterteilt werden und sollten entsprechend ausgewählt und eingesetzt werden.
- Universalcremes: wie es der Name schon sagt, geeignet für ein breites Anwendungsgebiet
- Kinderzahncremes: der Altersphase geschmacklich und bezüglich des Flouridgehaltes angepaßt
- Zielrichtung Kariesprophylaxe: Wirkungsvolle Flouridzugabe mit besonders die Zahnoberfläche reinigenden Zusätzen
- Zielrichtung Zahnfleischerkrankungen: entzündungshemmende, keimmindernde, z.T. durchblutungsfördernde Zusätze, weniger abrasive Putzkörperzusätze
- Zahnpasten mit hoher Abrasivität: Gedacht gegen verstärkte Tendenzen farbiger Ablagerungen; wegen des hohen Schleifkörpergehalts nicht öfter als 1-2 x pro Woche anwenden; weniger geeignet bei Patienten mit Zahnfleischproblemen
- Zahncremes bei empfindlichen Zähnen: enthalten wenig Schleifkörper, dafür desensibilisierende Zusätze
- Prothesenzahnpasten: Effekt umstritten, jedoch nicht unrichtig
- Spezialzahncremes: besondere Zusammensetzungen sind z.T. sehr erwünscht, z.B. keine Schaumbildner, ohne Menthol/Pfefferminz (Allergien/Homöopathie), kein Flourid (vor Schilddrüsenuntersuchungen) u.v.m.
- Zahnpasten sollten ruhig auch schmecken, da das die Freude am Zähneputzen fördert.

### Zahnseide

- Für alle Altersgruppen zu empfehlen, da nur sie gründlich und zuverlässig die Zahnzwischenräume reinigt. Besonders wichtig jedoch im Erwachsenenalter!
- Anwendung: 2X pro Woche schon effektiv, ein Zahnseidehalter erhöht die Bequemlichkeit bei der Anwendung, besonders in schwer zugänglichen Bereichen.
- gewachst: erhöht die Gleitfähigkeit, aber kleine Wachsabschilferungen können in Zahnfleischtaschen reizen
- ungewachst: gute Alternative, wo Gleiteffekt nicht nötig
- flouridiert: Effekt umstritten, aber sonst o.k.
- dünn + reißfest: gut in engen Situationen, sonst aber besser Normalstärke anwenden
- Superfloss: Gut unter Brücken zum Einfädeln oder bei größeren Zahnzwischenräumen



### **Mundspülungen**

- Viele sind praktisch nicht so wirkungsvoll wie erwartet und haben oft nur desodorierenden Effekt. Sie sind nur ergänzende Hilfsmittel.
- Sinnvoll: fluoridhaltige oder keimmindernde Spülungen nach dem Zähneputzen.

### **Färbetabletten**

- Sie machen sehr schön die bakteriellen Zahnbeläge auf den Zähnen sichtbar und helfen dadurch bei der Vervollkommnung der Zahnputztechnik - sehr motivierend.
- Vor dem Putzen: Um zu sehen, wo Beläge lokalisiert sind / gewachsen sind
- Nach dem Putzen: Um zu sehen, wo überraschenderweise Beläge noch liegengeblieben sind

### **Papillenstimulatoren**

- Sind an einem Griff befindliche Gummikegel, die geschädigte Zahnfleischspitzen massieren, straffen und formen.

### **Zahnstocher**

- Nur zur Entfernung grober Speiserestverklümmungen. Sind keine Alternative zur Zahnseide. Stellen keine Reinigungsmöglichkeit der Zwischenräume dar.

### **Munddusche**

- Dient der Entfernung von Speiserestablagerungen und der für effektives Zahnfleischmassage. Für diese Einsatzgebiete sinnvoll. Jedoch kein Ersatz Zähneputzen und Zahnseideanwenden.

### **Prothesenreinigungstabletten**

- Werden von einigen Patienten nicht vertragen. Diese reagieren oft mit Schleimhautreizungen. Meist zu lange angewandt. Prothesenkunststoff leidet. Unbedingt empfohlene Anwendungszeit nicht überschreiten.

### **Zahnputzuhren**

- Sinnvoll, da sie den Kindern ein Zeitgefühl vermitteln, wie lange man die Zähne putzen sollte, um eine wirkungsvolle Reinigung aller Flächen erzielt zu haben.



### **Sonstiges**

- Auch konstitutionsfördernde Mittel (z.B. Homöopathie) können durch oft Stärken der körpereigenen Abwehrkräfte durchaus eine Stabilisierung und Verbesserung der Mundhöhlensituation erzielen, da sich in der Mundhöhle das zeigt, was eine allgemeinkörperliche Ursache im Hintergrund hat
- Hier sollten Sie sich von einem auf die ganzheitliche Zahnheilkunde orientierten Zahnarzt beraten lassen.