



Kompetente Informationen rund um schöne Zähne -

Dr. Michael Thomas berät:

**MUND
WERK**
Die Kieferorthopäden

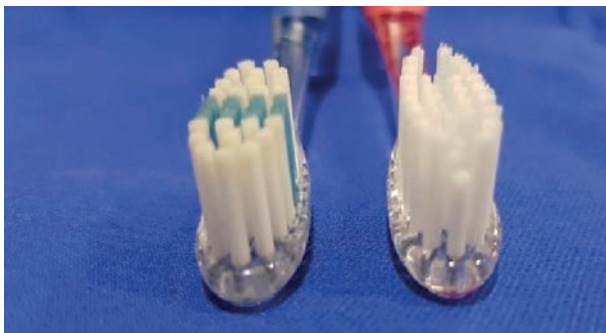
Zahnpflege mit fester Apparatur

Wie pflege ich meine Zähne während der Zeit mit fester Spange?

Durch die feste Apparatur (Brackets, Bänder, Bögen etc.) haben Bakterien viel mehr Möglichkeiten sich anzuhafte. Diese Bakterien sind verantwortlich für die Entstehung von Karies und Entzündungen des Zahnfleisches. Deshalb ist eine gute Mundhygiene bei fester Zahnspange unbedingt notwendig.

Für die Mundhygiene werden in dieser Zeit verschiedene Mundhygieneartikel benötigt.

Es gibt **spezielle Handzahnbürsten** für feste Spangen, diese haben eine Aussparung für die Brackets. Diese Aussparung passt genau über die Brackets und der Zahn wird von den Borsten erreicht.



Nun heißt es, die Zähne und die Brackets richtig zu putzen. Dafür muss dieser Bereich mindestens dreimal geputzt werden. Warum? Die Bürste muss beim Putzen einmal oberhalb, einmal unterhalb und einmal gerade auf die Brackets gesetzt werden. Dann wird mit kleinen rüttelnd-kreisenden Bewegungen die Reinigung der Zahnflächen durchgeführt. Diese Zahnbürste kann auch für die restlichen Zahnflächen ohne feste Spange benutzt werden. Es zeigt sich allerdings immer wieder, dass durch die Benutzung einer elektrischen Zahnbürste die Zähne besser gereinigt werden.



Putzen oberhalb der Brackets



Putzen unterhalb der Brackets

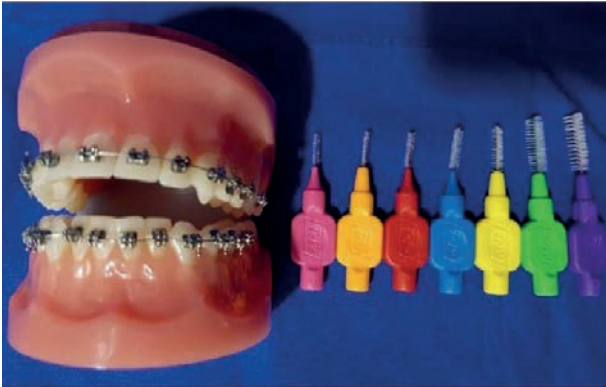


Putzen gerade auf den Brackets



Die Bereiche zwischen den Brackets werden mit der Zahnbürste leider nicht ausreichend gesäubert, da sie dort nicht richtig hingelangt. Dafür wird eine **Zahnzwischenraumbürste** benötigt.

Wichtig ist dabei, dass die Bürste nicht zu klein ist, damit der Zahn unterhalb des Bogens auch richtig geputzt wird.



Hier sieht man gut, was passiert, wenn die Bürste zu klein ist. Große Bereiche der Zähne werden beim Putzen ausgelassen.



Für die Reinigung zwischen den Zähnen wird eine **spezielle Zahnseide** benötigt. Bei einer festen Spange muss die Zahnseide unter dem Bogen „hindurch gefädelt“ werden. Mit einer normalen Zahnseide ist dies nicht möglich.



Bei der Superfloss handelt es sich um einzelne Zahnseidefäden, die ein verstärktes Ende haben.



Dieses Ende „fädelt“ man unter dem Bogen hindurch und rüttelt die Zahnseite dann zwischen den Zähnen herunter. Die Zahnseite wird dann leicht um die Zähne gedrückt bzw. gezogen und durch hoch und runter Bewegungen werden die Zahnzwischenräume gereinigt.

Für sehr eng stehende Zahnbereiche bietet sich die Benutzung einer **Monobüschelbürste** an. Diese wird wie eine Zahnbürste mit kleinen rüttelnden Bewegungen benutzt.



Fluoridierung ist auch immer wieder ein Thema. Fluoride stärken den Zahnschmelz und schützen den Zahn vor Kariesbakterien. Die Fluoride, die in einer Zahnpasta enthalten sind reichen nicht aus, um den Zahn nachhaltig zu schützen. Hier sollte generell eine zusätzliche Fluoridierung erfolgen.

Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Fluoridgele, die einmal in der Woche anzuwenden sind.
2. Spüllösungen, die täglich anzuwenden sind.

Ein Gel zur wöchentlichen Anwendung ist höher dosiert als eine Spüllösung für den täglichen Gebrauch. Eine tägliche Anwendung, abends nach dem Zähneputzen, ist leichter in den Tagesablauf einzufügen und aufgrund der niedrigeren Dosierung die empfehlenswerte Variante.



Alle hier gezeigten Mundhygieneartikel erhalten Sie auch in unserer Praxis.