



Infoblatt

Richtig Putzen mit fester Zahnsperange

Warum?

Die wichtigste Voraussetzung vor dem Eingliedern jeder Spange – insbesondere aber einer festen Zahnsperange – ist eine perfekte Mundhygiene! Gibt es noch Defizite beim Putzen, sollte im Interesse des Patienten eine weitere Verbesserung der Mundhygiene erfolgen. Bei einer Behandlung mit festsitzender Zahnsperange ist eine äußerst gute Mundhygiene unerlässlich, bei der alle Beläge rund um die Brackets gewissenhaft und sehr gründlich entfernt werden.

Verbleiben nämlich Speisereste und Beläge über eine längere Zeit auf dem Zahn, so kann es zu einer sogenannten Entkalkung (=Demineralisation des Zahnschmelzes) um das Bracket herum kommen. Dies äußert sich in weißen Flecken auf dem Zahn, häufig um das Bracket herum oder nahe am Zahnfleischrand. Diese weißen Flecken können sich ggf. auch bräunlich verfärben und bleiben für immer – sie stellen eine irreversible Schädigung des Schmelzes, genauer gesagt eine Kariesvorstufe dar und sind nicht mehr zu entfernen! Um diese Gefahr auf ein Minimum zu reduzieren, besteht die Möglichkeit, vor dem Einsetzen der festsitzenden Apparatur die Zahnflächen mit einem fluoridabgebenden Bonding zu versiegeln (siehe Infoblatt Bracketumfeld-Versiegelung).

Wie?

Zum optimalen Putzen kannst Du sowohl eine Handzahnbürste als auch eine elektrische Zahnbürste verwenden. Wichtig ist eine gründliche, mechanische Entfernung der Speisereste und Beläge nach möglichst jeder Mahlzeit. Ist es in der Schule z.B. an dem einen oder anderen Tag schwierig, mittags zu Putzen, muss morgens und abends noch penibler auf die Zahnpflege geachtet werden. Am besten Du putzt nach den Innen- und Kauflächen die Außenflächen (dort wo sich die Brackets befinden) einmal auf, über und unter den Brackets (halte die Zahnbürste schräg, sodass die Borsten unter den Bogen gelangen).

Wichtig ist es dabei, gründlich jeden Zahn einzeln zu putzen, was insgesamt auch deutlich über 3 Minuten (ca. 4-5 Minuten) dauern kann. Auch der Zahnfleischrand darf nicht vergessen werden. Der Übergang von Zahnfleisch zum Zahn muss sehr gut mitgeputzt werden, da sich sonst das Zahnfleisch entzünden kann. Wenn dies passiert, erkennst Du es daran, dass es rot und dick wird und beim Putzen leicht anfängt zu bluten.

Wie oft?

3x täglich Zähneputzen ist optimal, 2x täglich ist das absolute Minimum! Zusätzlich sind Interdentalbürstchen unerlässlich (Du bekommst sie bei uns oder im Drogeriemarkt), um die Flächen zwischen den Brackets optimal zu reinigen – wir empfehlen dies 1x täglich. Unterstützend kannst Du täglich alkoholfreie Mundspüllösungen wie beispielsweise Meridol® (mit Fluorid) oder Listerine® verwenden.

1x wöchentlich sollte unbedingt ein fluoridhaltiges Gel, wie z.B. Elmex® Gelee verwendet werden. Dies kannst Du nach dem Zähneputzen auf die Zähne auftragen, etwas einwirken lassen und am besten nach dem Ausspucken nicht mehr mit Wasser nachspülen. Fluorid stärkt und härtet den Zahnschmelz.



Dr. Cichon
Kieferorthopädin

Infoblatt Richtig Putzen mit fester Zahnsperre

Ggf. zusätzlich: Die Verwendung einer Munddusche ist zwar unterstützend möglich, entfernt Beläge aber lange nicht so gründlich wie die mechanische Reinigung der Zähne mit der Zahnbürste! Ein Zungenschaber kann zusätzlich verwendet werden und hilft oft bei Mundgeruch, die verursachenden Bakterien von der Zunge zu entfernen.

SOS – Zahnfleischentzündung

Eine Entzündung des Zahnfleischs tritt v. a. dann auf, wenn die Zahnpflege vernachlässigt worden ist. Wenn sich das Zahnfleisch entzündet hat, erkennst Du es daran, dass es rot und dick wird und beim Putzen leicht anfängt zu bluten. Manchmal sieht es so aus, als wenn es „an die Brackets heranwachsen“ würde.

Die einzige Möglichkeit, die Entzündung wieder los zu werden, ist gründliches und nicht zu kurzes Putzen, das ALLE Beläge entfernt. In den Belägen finden sich nämlich Millionen von Bakterien, die diese Entzündung verursachen. Keinesfalls darf das Zahnfleisch beim Putzen „verschont“ werden, da dann noch mehr Beläge und noch mehr Bakterien verbleiben, die die Entzündung nur noch verschlimmern. Unterstützend kann man bei einer Zahnfleischentzündung einige Tage eine antibakterielle Spülung (wie Chlorhexamed®) verwenden.

Unser Ziel, im Interesse unserer Patienten: Bei einer von Anfang an sehr guten Zahnpflege können weder Entzündungen noch Entkalkungen entstehen, ein sauberer Zahn bleibt gesund. Deshalb liebe Eltern, liebe Patienten: bitte nehmt die Zahnpflege ernst – den Zähnen zuliebe!