

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Zahnreinigung – wie geht das richtig?

Die Grundidee bei der Zahnreinigung ist das Entfernen aller bakteriellen Zahnbeläge, genannt 'Plaques'. Die Wissenschaft spricht heute von einem bakteriellen Biofilm. Die Bakterien organisieren sich und einige sorgen dafür, dass die Beläge recht fest haften. Andere wiederum legen Vorräte an. Und nach etwa 48 Stunden bildet sich schon Zahnstein. Die meisten bakteriellen Beläge befinden sich übrigens auf der Zunge.

DIE RICHTIGE ZAHNPFLEGE SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Zahnreinigung sollte in zwei Stufen erfolgen: Immer werden zuerst die leicht zugänglichen Innen- und Außenflächen der Zähne gereinigt. Die klassische Methode ist die Reinigung mit der Handzahnbürste. Auch dort gibt es Fortschritte, die Borsten sind heute oft aus Mikrofasern. Die Frage, ob die Borsten hart oder weich sein sollen, wird auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft mit 'mittelhart' ist die optimale Lösung' beantwortet. Es gibt sogar spezielle Zahnputztechniken, zum Beispiel bei Parodontitis. Betroffene sollten sich beim Spezialisten beraten lassen. Wichtig ist aber immer vor allem eine systematische Reinigung des gesamten Gebisses.

Schwieriger zu erreichen als der Rest sind die Innenseiten des Unterkiefers und die Außenseiten der hinteren Backenzähne. Daher sollte man dort ganz bewusst mitputzen.

Mit Handzahnbürsten lässt sich das Gebiss genauso gut wie mit elektrischen Zahnbürsten säubern, es dauert nur länger und erfordert mehr Disziplin.

Bei elektrischen Zahnbürsten gibt es mehrere Arten. Am Häufigsten wird die Technik mit rotierendem Bürstenkopf angewendet. Diese Bürsten erreichen durch ihre Form auch die Zahnhälsen, ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Der kleine Bürstenkopf er-



reicht auch schwer zugängliche Bereiche des Gebisses. Die eigentliche Putzbewegung erfolgt durch die Zahnbürste. Zu starker Putzdruck wird bei den besseren Geräten angezeigt.

Es gibt auch elektrische Zahnbürsten mit klassischer Form des Bürstenkopfes. Sie schwingen auf und ab. Ein weiterer Typ sind Schallzahnbürsten. Diese arbeiten fast berührungslos. Die Energie wird über die Zahnpasta auf die Zahnoberfläche übertragen. Die Anwendung ist etwas gewöhnungsbedürftig, soll aber auch sehr effektiv sein.

ZAHNZWISCHENRÄUME

Nach diesem Schritt werden die Zahnzwischenräume gründlich gesäubert, und zwar täglich. Bei schmalen Zahnzwischenräumen ist immer noch Zahnseide die beste Lösung. Ob mit oder ohne Wachs ist Geschmacksfrage, beides hat Vor- und Nachteile. Für sehr enge Zwischenräume gibt es spezielle dünne Bänder mit Beschichtung. Die Patienten sollten sich unbedingt die Technik vom Fachmann zeigen lassen. Das Tauziehen der Zahnseide bringt gar nichts, sondern schneidet nur ins Zahnfleisch. Außerdem kann die effiziente Ausnutzung der nicht ganz billigen Zahnseide geübt werden.

Bei Brücken kann man nicht von oben in den Interdentalraum gelangen. In diesem Fall funktioniert Zahnseide nicht mehr. Bei breiteren Zwischenräumen oder bei festsitzender Kieferorthopädie ist Zahnseide ebenfalls nicht anwendbar. Dann kommen Zahnzwischenbürsten, auch Interdentalbürsten genannt, zum Einsatz. Diese gibt es von ultrafein bis groß, in Zylinder- oder Tannenbaumform. Wichtig ist, die Bürstchen nicht zu klein zu wählen. Der entscheidende Punkt ist aber, die Zahnzwischenräume mit den Interdentalbürsten stets von außen und innen zu reinigen. Das dauert etwas länger, aber nur so wird es richtig sauber.

IMPLANTATE

Auch Implantate müssen mindestens genauso wie Zähne gereinigt werden. Sie bekommen zwar keine Karies aber Zahnfleischentzündungen, Periimplantitis genannt. Speziell bei einzeln stehenden Implantaten ist es zusätzlich gut, Einbüschelbürsten zu benutzen. Sie haben nur einen Borstenbüschel, mit dem man gut alle Seiten des Implantats erreicht.

Zur gründlichen Mundpflege gehört auch die Zungenreinigung. Diese sollten Sie ebenfalls einmal täglich durchführen. Es gibt spezielle Zungenreiniger als Bänder oder Schaber. Einige Zahnbürsten bieten einen eingebauten Teil zur Zungenreinigung.

Und bis heute gilt der alte Spruch: Zweimal täglich die Zähne (und Implantate) putzen und zweimal jährlich zum Zahnarzt gehen (inklusive der Professionellen Zahnreinigung).

CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 524 003
Internet: www.innodenta.es

ZAHNARZTPRAXEN
Dr. Eduardo Castillo López



* Chirurgie * Implantate * Kieferorthopädie
* Zahnersatz * Zahnfleischbehandlung
* Wurzelbehandlung * Zahnkosmetik
* Aufhellung * Zahnerhaltende Behandlung

C/ Horacio Lengo, 21 | Avda. Velázquez, 63
T: 952 322 562 | T: 952 234 332
MÁLAGA - STADT

616 34 37 44 (deutsch)

Clínica Médica
Facharztpraxis
Torrox - Costa
Mo - Fr 9:00 - 14:00 h



Tel.: 952 527 636
Hotel Riu Ferrara, loc. 4
Sa / So 11:00 - 13:00 h

Dr. med. Karl Tegtmeier – Allgemeinmedizin
Täglich erreichbar 679 874 348

Dr. Marc O. Blaschke – Gynäkologie
Dr. med. Christoph Kuhn – Dermatologie
Vera Hoffmann – Physiotherapie
George Donker – Physiotherapie
Dr. med. Dr. med. dent. Joachim Rings
Plastische u. ästhetische Gesichtschirurgie

We style your smile

Clinica Dental
Dr. med. dent. Karl Wehmeyer
Dr. med. dent. Frank Bäumchen



... mit unserem breiten Spektrum an Implantaten für:

- Sofortimplantat
- Einzelzahnücken
- große Zahnücken
- Prothesenfixierung
- Mini Dental Implants (minimal invasiv)

Wir beraten Sie gerne
Telefon: 952 83 55 11
www.dr-weko.com
Notfall: 627 333 777

Av. Jardines d. l. Golondrinas
Centro Com. Contur 4a
E-29604 MARBELLA
CN 340 - Ausfahrt Elviria

CLÍNICA DENTAL
DR. CHRISTOPH BOLZ



Allgemeine Zahnheilkunde • Ästhetischer Zahnersatz in Vollkeramik • Implantate
Professionelle Zahnreinigung • BriteSmile Power Bleaching
Urb. Marbella Real, Local 9 • Biv. Princ. Alfonso de Hohenlohe • 29600 Marbella
Tel.: 952 901 564 • Notdienst: 630 855 117 • www.dr-bolz.com

OTS CLINIC MARBELLA



Dr. med. Wolfgang Schmitt
Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie

Operative und konservative Orthopädie

- Chirotherapie, Sportmedizin
- Arthroskopie / Gelenkspiegelungen, Knie, Schulter, Sprunggelenk, Ellenbogen
- Ultraschall Diagnostik
- Kinderorthopädie
- Knorpeltranspositionen
- Knochendichtemessung
- Gelenkprothesen (Hüfte, Knie, Schulter)
- Kurzwelle, elektr. Fußdruckmessung, Stoßwellentherapie • Fußoperationen
- Sportverletzungen, Brüche, Bandplastiken

Alicia Sánchez Nottrodt
Sportlehrerin und Personaltrainerin

Dermatologie, Allergologie, Phlebologie
Dr. med. Hermann Rudolphi
Hyaluronsäure - Botox - Fruchtsäure-Peeling
Besenreiserverödung - Laserchirurgie - Venenchirurgie

Physiotherapie
Rehabilitation - manuelle Therapie - Massage - Kinetik Control

Terminvereinbarung: Mo. - Do. 9.30-17 Uhr, Fr. 9.30-13 Uhr
C/Ramón Gómez de la Serna 22, Edif. King Edward, Of. 602, Marbella
Tel.: 952 77 54 43 / 951 77 86 26 / Mobil 646 36 35 17
Email: ots.clinic@web.de • Web: www.sportstrauma.com

Fachärzte für Kardiologie, Innere Medizin und Ernährungsmedizin
Dr. Manuela Reisbeck & Dr. Bernd U. Reisbeck
Ramón Gómez de la Serna 22
Edificio King Edward, Oficina 202
MARBELLA



Auch hausärztliche Betreuung/Hausbesuche

Tel/Fax: 952 779 680
Mobil: 657 790 000

dr. reisbeck-medical
cardiology & internal medicine marbella

info@reisbeck-medical.com • www.reisbeck-medical.com