

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

Saubere Zahnzwischenräume



Die Oberfläche der Zähne ist leicht zugänglich und lässt sich relativ einfach mit der Zahnbürste reinigen. Je nach Geschmack können Sie das mit einer elektrischen oder einer Handzahnbürste tun. Mit den Zahnzwischenräumen sieht das leider schon etwas anders aus.

WARUM IST DIE REINIGUNG ZWISCHEN DEN ZÄHNEN SO WICHTIG?

Beginnen wir erst mal in einem recht frühem Stadium: In den ersten Monaten nach dem Zahndurchbruch eines Kindes entsteht Karies hauptsächlich in den Fissuren. Das sind die Furchen auf der Kaufläche der Backenzähne. Dies kann der Zahnarzt sehr wirkungsvoll durch eine Fissurenversiegelung mit einem speziellen Kunststoff verhindern. Bei guter häuslicher Zahnpflege und regelmäßiger Benutzung fluoridhaltiger Zahnpasta kann die Kariesrate dadurch dort um zirka 80 Prozent gesenkt werden.

Nach den ersten zwei bis drei Jahren ändert sich das. Dann entstehen die 'Löcher' viel eher zwischen den Zähnen. Was passiert genau? Die Bakterien im Biofilm der Zahnbeläge produzieren Milchsäure, die nach und nach das im Zahnschmelz enthaltene Kalzium herauslösen. Schließlich entsteht ein Loch in der Oberfläche. Das können Sie nur verhindern, wenn Sie regelmäßig – mindestens einmal pro Tag – die Zahnbeläge im Zahnzwischenraum mechanisch entfernen. Mit der Zahnbürste allein klappt das nicht.

Auch Mundwasser kann die Zahnbeläge in den Zahnzwischen-

räumen nicht entfernen, da sie viel zu fest haften. Spülen allein hilft da nicht. Schallzahnbürsten sollen übrigens etwas effektiver sein. Sie reinigen ohne Kontakt, indem sie die Bewegung über Zahnpasta und Speichel übertragen und so die Beläge lösen.

WIE FUNKTIONIERT ES ALSO RICHTIG?

Die 'klassische' Variante zur Interdentalreinigung ist die Zahnseide. Sie ist allerdings nicht so einfach in der Anwendung. Insbesondere im hinteren Bereich der Zähne. Bei falscher Technik kann man generell das Zahnfleisch verletzen. Sie sollten sich also im Rahmen der Prophylaxe beim Zahnarzt zeigen lassen, wie es genau funktioniert. Zur Vereinfachung gibt es Y-förmige Zahnseidenhalter, die man mit einer Hand benutzen kann. Das macht die Reinigung gerade im Seitenzahnbereich deutlich einfacher.

Zunehmend setzen sich Interdentalbürsten durch. Das sind kleine Bürstchen in Form eines Flaschenputzers mit einem dünnen Draht in der Mitte. Sie werden von innen und außen in die Zahnzwischenräume eingeführt. Das klappt nach einiger Übung in der Regel schnell und reibungslos.

Natürlich muss der Abstand zwischen den Zähnen groß genug sein. Hier wurden in den letzten Jahren einige Fortschritte gemacht, da die Hersteller immer dünnere Drähte produzieren können. Interdentalbürsten gibt es in verschiedenen Formen mit verschiedenen Griffhöhen, Durchmesser und Bürstenformen. Sie können sie als Zylinder oder tannenbaumförmig erwerben. Unter Brücken sind Interdentalbürsten oft die einzige Möglichkeit zur Reinigung. Medizinische Zahnholz zur Zahnzwischenraumreinigung kann man zwar noch kaufen, diese werden aber nach und nach durch die Interdentalbürste abgelöst.

Die Industrie hat in den letzten Jahren immer mal wieder Geräte auf den Markt gebracht, die die Zahnseide ersetzen sollten. Es gibt zum Beispiel ein Gerät mit einem dünnen Kunststoffdraht, der in den Zwischenraum kommt und dann in Bewegung gebracht wird. Für elektrische Zahnbürsten gibt es spezielle Bürstköpfe mit weichen Kunststoffkeilchen oder eingearbeiteten längeren Kunststofffasern. Ob sie funktionieren und sich letztendlich durchsetzen werden, wird die Zukunft zeigen.

Es gibt spezielle Gels, die man auf die Zahnseide oder Interdentalbürste aufträgt. Sie wirken antibakteriell und fluoridieren.

WIE OFT MÜSSEN ZAHNZWISCHENRÄUME GEREINIGT WERDEN?

Die aktuelle – wissenschaftlich untermauerte – Empfehlung zur häuslichen Zahnpflege sieht so aus: Morgens und abends, also zweimal täglich, die Zähne mit der Zahnbürste putzen. Einmal pro Tag reinigen Sie zusätzlich die Zahnzwischenräume mit der Zahnseide oder den Interdentalbürste. Wer mag, kann das natürlich auch zweimal pro Tag machen. Die Interdentalbürste wechseln Sie wie die Zahnbürste zirka alle sechs bis acht Wochen.

Wenn Sie regelmäßig die bakteriellen Zahnbeläge auch in den Zahnzwischenräumen beseitigen und im Rahmen der professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt entfernen lassen, kann dadurch Karies und Zahnfleischentzündung dort effektiv verhindert werden. Und dann kommen Sie immer wieder von angenehmen Zahnarztbesuchen nach Hause – und er hat gar nicht gebohrt.

CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang
Plaza de la Ermita 9, Nerja
Tel: 952 52 40 03
Internet: www.innodenta.es

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

Dr. med. Magdalena Papp
Deutsche Kinderärztin & Praxis für Allgemeinmedizin...
... mit Schwerpunkt **homöopathische und neuraltherapeutische Behandlung** von akuten oder chronischen Schmerzen, rheumatische Erkrankungen, Migräne, Tinnitus und Allergien.
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr
Tel: 952 81 42 29
24 St. Notfall-Service: 676 328 330
Centro Plaza, Minitienda 3E
Avda. Manolete 1
29660 Nueva Andalucía

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

UNSERE LEISTUNGEN
+ Implantologie
+ Prothetik
+ Zahnästhetik
+ Parodontologie
+ Prophylaxe
+ Endodontie
+ Kinderzahnheilkunde
+ Zahnärztliche Chirurgie
Wir beraten Sie gerne.
Rufen Sie uns an:
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
Strandseite 50 m rechts
Sprechstd. Mo-Fr: 9-20 h
Clinica Dental
Dr. med. dent. Karl Wehmeyer
Dr. med. dent. Peter Kober
Dr. med. dent. Frank Bäumchen
Die Minis sind da!
MDI
(Mini Dental Implants)
Mit dieser neuen Implantat-Technologie sind wir in der Lage, Ihre Prothese schnell und sicher ohne langwierigen Knochenaufbau zu befestigen.
MINI-Belastung und MINI-Kosten für MAXI-Nutzen

Dr. N. Jack Hakman
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN
SEIT 1984 - LUFTHANSAVERTRAGSARZT - ADAC EINGETRAGEN
Ultraschall - Belastungs-24 St. EKG - Echokardiografie - Labor - Allergietest
24 St. Blutdruckmessung - Lungenfunktionsprüfung - Farbdoppler (Hirn- und Beinarterien) - Schlaflabor - Magen- und Darmspiegelungen
Termine nach Vereinbarung - C/Fuengirola - Edif. Butibamba 3 - 29649 La Cala de Mijas
Tel.: 952 493 035 - Fax 952 493 294 - e-mail: dr.hakman@web.de

OTS CLINIC MARBELLA
Dr. med. Wolfgang Schmitt
Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie
Operative und konservative Orthopädie
· Chirotherapie, Sportmedizin · Arthroskopie / Gelenkspiegelungen,
· Ultraschall Diagnostik · Knie, Schulter, Sprunggelenk, Ellenbogen
· Kinderorthopädie · Knorpeltranspositionen
· Knochendichtemessung · Gelenkprothesen (Hüfte, Knie, Schulter)
· Kurzwelle, elektr. Fußdruckmessung, Stoßwellentherapie · Sportverletzungen, Brüche, Bandplastiken
Fußoperationen
Alicia Sánchez Nottrodt
Sportlehrerin und Personaltrainerin
Dermatologie, Allergologie, Phlebologie
Dr. med. Hermann Rudolphi
Hyaluronsäure - Botox - Fruchtsäure-Peeling
Besenreiserbehandlung - Laserchirurgie - Venenchirurgie
Physiotherapie
Sanne Mortensen und David Peromingo García
Rehabilitation - manuelle Therapie - Massage - Kurzwelle
M: 626 152 756 · sannephysio@hotmail.com
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: waschmitt@web.de · Web: www.sportstrauma.com