

Patienten fragen, der Zahnarzt antwortet

Gute Zahnpflege ist für immer mehr Menschen selbstverständlich. Aber wie sieht die bestmögliche Mundhygiene aus? Unser Experte Dr. Michael Loewener beantwortet Patientenfragen.

Soll ich die Zahnseide vor dem normalen Putzen anwenden oder besser danach?

Die Zwischenraumreinigung mit Zahnseide sollte einmal täglich vor dem normalen Zähneputzen erfolgen. Denn damit entfernen Sie die bakteriellen Beläge zwischen den Zähnen, bevor die Zahnpasta zum Einsatz kommt – das Fluorid in der Zahncreme kann so auch in die Zwischenräume gelangen, in den Zahnschmelz eindringen und dort einen Kariesschutz entwickeln.

Ich habe gehört, dass man nach einer Erkältung die Zahnbürste wechseln soll. Ist das wirklich nötig?

Nein. Grundsätzlich lautet die Empfehlung, die Zahnbürste bzw. den Bürstenkopf alle drei Monate zu wechseln, weil die Borsten dann abgenutzt und verbogen sind und nicht mehr richtig reinigen oder sogar das Zahnfleisch verletzen können. Von diesem Rhythmus müssen Sie auch nach einer Erkältung nicht abweichen: Selbst wenn die Erkältungsviren auf der Zahnbürste ein paar Tage überleben wür-

den, können Sie sich damit nicht erneut anstecken – Ihr Immunsystem hat Antikörper gegen die Erreger gebildet. Wichtig ist allerdings, dass jedes Familienmitglied stets nur die eigene Zahnbürste benutzt. Denn eine andere Person könnte sich unter Umständen tatsächlich mit Viren oder Bakterien auf einer fremden Bürste infizieren.

Seit kurzem besitze ich eine elektrische Zahnbürste. Sie putzt sehr gut, aber ich frage mich, ob die intensive Reinigung mit zigtausend Schwingungen pro Minute nicht das Zahnfleisch schädigen könnte?

Ihre Frage ist berechtigt – und wurde deshalb auch wissenschaftlich untersucht. Eine umfassende Auswertung verschiedener Studien ergab, dass die Benutzung von elektrischen Zahnbürsten im Allgemeinen dem Zahnfleisch nicht schadet. Voraussetzung ist allerdings die korrekte Anwendung: Auch bei elektrischen Bürsten kommt es auf die richtige Putztechnik an. Lassen Sie sich am besten in Ihrer



Unser Experte: Dr. M. Loewener



Praxis einmal zeigen, wie Sie die Elektrobürste optimal einsetzen.

Bei mir wurde Diabetes diagnostiziert. Brauchen meine Zähne jetzt eine besondere Pflege?

Ja. Diabetes schwächt das Immunsystem und erhöht vor allem das Risiko für Zahnfleischentzündungen. Putzen Sie deshalb jeden Tag gründlich Zähne und Zahnzwischenräume. Benutzen Sie ergänzend einmal pro Woche ein spezielles, hoch dosiertes Fluoridgel. Kauen Sie außerdem, sofern möglich, nach den Mahlzeiten (auch nach Zwischenmahlzeiten) einen zuckerfreien Kaugummi, um den Speichelfluss anzuregen. Zahnpflegekaugummis ersetzen jedoch nicht die normale Zahnpflege.

Impressum

LÜCKENLOS

ist eine Publikation der Herausbergemeinschaft der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen* Bayerns, Bremens, Hessens, Niedersachsens, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein (Körperschaften des öffentlichen Rechts).

Sitz der Herausbergemeinschaft:

Zahnärzthehaus Bayern, Fallstraße 34, 81369 München

Verlag:

B & R MedienService GmbH
Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg
GF: Johann B. Rosenbaum (V.i.S.d.P.)
Anzeigenleitung: Birgit Jülich
Telefon: 02241 / 1774-13, Fax: -20
E-Mail: birgit.juelich@brmedien.de

Redaktion:

Andreas Geschuhn, Ulrike Lentze, Petra Kniebes;
Telefon: 0221 / 941 53 48
Rupprechtstraße 5, 50937 Köln
E-Mail: redaktion@medienbuero-mail.de
Grafik: Yvonne Schoberth

Fotos:

Titel rh2010-Fotolia.com, alekso94/shutterstock.com, mauritius images/Blend Images/Mike Kemp, Robert Kneschke-Fotolia.com; S. 2-3 Robert Kneschke-Fotolia.com, airborne77-Fotolia.com, mauritius images/Cultura/suedhang, mauritius images/allOver images/Alamy, alswart-Fotolia.com; S. 4-5 Kurhan-Fotolia.com, polkadot-Fotolia.com; S. 6-7 mauritius images/Tetra Images/Mike Kemp; S. 8 Yuri Shevtsov-Fotolia.com; S. 10-11 mauritius images/Westend61/Mike Francis Kopala, Texelart-Fotolia.com; S. 12 proDente; S. 14 fit&vital Reisen (4); S. 15 BillionPhotos-Fotolia.com;

S. 17 Stiftung Hilfswerk Deutscher Zahnärzte (HDZ);
S. 18 Aycatcher-Fotolia.com, Privat;
S. 19 rh2010-Fotolia.com

Druck:

Frank Druck GmbH & Co. KG,
Industriestr. 20 • 24211 Preetz



ISSN 2191-5296

Erscheinungsweise: Einmal pro Quartal

Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeber.

*Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie kümmern sich um den Notdienst und sichern die Qualität der zahnärztlichen Behandlung.