

Informationen für Eltern

Eltern können schon sehr früh etwas für die Zähne ihrer Kinder tun. Denn Fehlstellungen der Zähne können sich im ungünstigsten Fall schon vor dem und während des Milchzahnalters entwickeln. Das Gefährliche: Diese Fehlstellungen übertragen sich vom Milch- auf das bleibende Gebiss! Die Folgen sind nicht nur schiefe Zähne, sondern unter Umständen auch Probleme in der Aussprache oder beim Kauen. Die Ursachen für diese Probleme liegen nicht selten darin, dass die Kleinen an Daumen, Nuckel oder Sauger lutschen. Das belastet über mehrere Stunden den Kiefer und begünstigt dadurch beispielsweise einen „offenen Biss“ oder vorstehende Zähne. Deshalb sollten Kinder möglichst früh, spätestens aber, wenn sie in den Kindergarten gehen, von Daumen, Nuckelflaschen oder Beruhigungssauger entwöhnt werden.



Beispiel für einen offenen Biss

Im Kleinkindalter den Grundstein für schöne und gesunde Zähne legen

Ein „Anti-Lutsch-Kalender“ kann helfen, den Kleinen das Daumenlutschen abzugewöhnen. An den Tagen, an denen das Kind nicht lutscht, malen die Eltern oder ihr Sprössling eine Sonne in den Kalender. Fällt der Sprössling in die alten Lutschgewohnheiten zurück, wird eine Regenwolke

Tipps, Kindern das Lutschen abzugewöhnen

Quelle: Initiative Kiefergesundhet e. V.

Tag
Sonne - Du hast heute nicht gelutscht. Deshalb schenkt die Sonne! (Zeichne eine Sonne in das Tageskästchen!)

Tag
Regenwolke - Du konntest heute ohne Daumen nicht einschlafen. Deshalb zieht eine Regenwolke auf! (Zeichne eine Wolke in das Tageskästchen!)

KROCKY
hilft lutschen abzugewöhnen

1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag
2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag
3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Sonntag

...und übrigens: Richtige Zahnpflege: jedes Morgen (nach dem Frühstück jeden Abend) nach dem Essen jeden Abend nach der letzten Mahlzeit. Wird Süßes zwischendurch gegessen, sofort Zähne putzen.

in das Kalenderkästchen gezeichnet. Auch der Zahnarzt oder Kieferorthopäde kennen noch einige Tricks und Kniffe für Eltern, die ihrem Kind das Lutschen abgewöhnen wollen. Wenn alles ohne Erfolg bleibt, kann auch eine frühzeitige kieferorthopädische Behandlung zum gewünschten Ergebnis führen. Hier berät der Zahnarzt oder Kieferorthopäde.

Viele Eltern glauben, dass Karies bei Milchzähnen oder der frühzeitige Verlust eines Milchzahnes nicht schlimm seien, weil die bleibenden Zähne nachwachsen. Diese Annahme ist falsch, denn wenn zum Beispiel ein Milchzahn durch Karies zerstört ist oder verloren geht, können die bleibenden Backenzähne leicht nach vorne wandern und den Platz stark einengen. Die Konsequenz: ein Platzmangel für die bleibenden Zähne.

Milchzähne beeinflussen die bleibenden Zähne

Milchzähne haben zwar nur ein relativ kurzes Leben, erfüllen aber trotzdem wichtige Funktionen (Beißen, Kauen, Sprachlautbildung). Darüber hinaus sind sie „Platzhalter“ und Wegbereiter für das spätere bleibende Gebiss. Aus diesem Grund ist die Pflege von Milchzähnen genauso wichtig wie die gute Reinigung der bleibenden. Eltern sollten darauf achten, dass ihre Zöglinge sich

Richtige Zahnreinigung vom ersten Tag an

Informationen für Eltern (Seite 2)

regelmäßig die Zähne putzen und bei den ganz Kleinen besser noch einmal selbst Hand anlegen. Motivierend ist für Kinder immer, wenn sie sich ihre Zahnbürste aussuchen dürfen. Eine Zahnputzuhr (Eieruhr) hilft, die richtige Zahnputzzeit zu trainieren.

Da schiefe Milchzähne und Kieferprobleme nicht von allein auswachsen, sondern sich auf das bleibende Gebiss übertragen können, sollten sie frühzeitig behandelt werden. Frühbehandlungen ab dem vierten Lebensjahr können im Idealfall spätere Zahnfehlstellungen verhindern oder zumindest den Schweregrad verringern. Welche Maßnahmen ergriffen werden können, ist von Fall zu Fall unterschiedlich – der Zahnarzt und Kieferorthopäde beraten hier gerne!

**Kieferorthopädische
Frühbehandlungen
verhindern das
Schlimmste**



Kieferorthopädische Frühbehandlung

Eltern können schon sehr früh etwas für die Zähne ihrer Kinder tun. Denn Fehlstellungen der Zähne können sich im ungünstigsten Fall schon vor dem und während des Milchzahnlalters entwickeln. Das Gefährliche: Sie wachsen nicht von allein aus, sondern übertragen sich vom Milch- auf das spätere bleibende Gebiss! Die Folgen sind nicht nur schiefe Zähne, sondern unter Umständen auch Sprachstörungen (z. B. Lispeln bei den s- und z-Lauten). Außerdem kann es so zu Problemen beim Abbeißen oder Kauen kommen. Eine Frühbehandlung kann im Idealfall eine spätere Langzeitbehandlung überflüssig machen – oder zumindest den Grad der Zahn- und Kieferfehltstellung verringern.

Wenn Eltern feststellen, dass sich bei ihren Sprösslingen die Zähne nicht natürlich entwickeln, sollten sie den Rat eines Zahnarztes oder Kieferorthopäden einholen. Gegebenenfalls leitet er sofort Maßnahmen ein, um die Fehlentwicklungen zu korrigieren. In Ausnahmefällen ist es sinnvoll, bereits im Milchzahnlalter mit einer kieferorthopädischen Frühbehandlung zu beginnen. Die meisten Behandlungen setzen jedoch dann ein, wenn die Kinder am stärksten wachsen. Der Grund: In dieser Zeit lassen sich die Kiefer gut formen.

Kindern fällt es oft schwer, auf den Nuckel oder den Daumen zu verzichten. Doch diese Fremdkörper verformen den Kiefer und führen zum so genannten „lutschoffenen Biss“ oder zu vorstehenden Schneidezähnen. Das Abbeißen ist dadurch erschwert und Sprachfehler wie Lispeln entstehen. Mit der Mundvorhofplatte (MVP) kann das Lutschen gestoppt und die Zahnfehltstellung der Schneidezähne schnell beseitigt werden. Dieser wirkungsvolle Lutschersatz aus Kunststoff liegt lose vor den Zähnen und wird von den geschlossenen Lippen gehalten. Dabei stärkt er gleichzeitig die Lippen- und Wangenmuskulatur und übt einen leichten Druck

Quelle: Zahnärztlicher Fach-Verlag/Herne



Verschiedene Modelle von Mundvorhofplatten

auf die vorstehenden Zähne aus. Das Kind wird so von seinen Lutschgewohnheiten entwöhnt; die Zähne werden im Idealfall sanft zurückgeschoben. Getragen werden sollte die Mundvorhofplatte tagsüber und nachts. Die Form der Mundvorhofplatte sowie die Dauer der Anwendung legt der Zahnarzt oder Kieferorthopäde fest.

Nicht nur Lutschgewohnheiten und Fehlfunktionen der Zunge wie Zungenbeißen, Zungenpressen und fehlerhaftes Schlucken können zu schiefen Zähnen führen. Auch der frühzeitige Verlust eines Milchzahnes kann Zähne verschieben. Bleibende Backenzähne können in diesem Fall nach vorne wandern und den Platz stark einengen. Die Folge: Platzmangel für die späteren Zähne, sie

Zahnfehlstellungen im Kindesalter vorbeugen

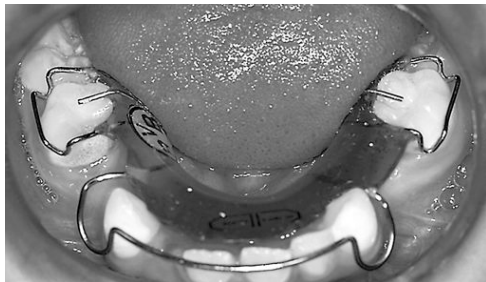
Das ideale Alter für eine kieferorthopädische Frühbehandlung

Mundvorhofplatte gegen Lutschen

„Lückenhalter“ bei frühzeitigem Verlust von Milchzähnen

Kieferorthopädische Frühbehandlung (Seite 2)

Quelle: Zahnärztlicher Fach-Verlag/Herne



Beispiel eines Lückenhalters

wachsen schief. So genannte Lückenhalter verhindern solche Zahnverschiebungen. Für Kinder, bei denen schon frühzeitig mehrere Frontzähne durch Karies oder Unfall ausgefallen sind, gibt es sie sogar mit integrierten kleinen künstlichen Zähnen, sodass die Kleinen wieder richtig beißen und „lückenlos“ lachen können.

Häufig ist es notwendig, nach einer Frühbehandlung oder einer längeren Unterbrechung über eine weitere kieferorthopädische Behandlung nachzudenken. Welche Behandlung für das Kind sinnvoll ist, entscheidet der Zahnarzt oder Kieferorthopäde von Fall zu Fall.

Erfolge im Auge behalten

Ob die gesetzlichen Krankenversicherungen teilweise oder ganz die Kosten der Behandlung übernehmen, ist von der Art und dem Schweregrad der Fehlstellung abhängig. Über die gesetzlichen Bestimmungen informiert der Zahnarzt oder Kieferorthopäde gern.

Kostenregelung



Aktivator und Bionator

Schiefe Zähne und Kieferfehlstellungen sehen nicht nur unschön aus, sie belasten auch das gesamte Kausystem – und können sich vom Milchgebiss auf die späteren bleibenden Zähne übertragen. Eine frühzeitige kieferorthopädische Behandlung kann bereits vorhandene Zahn- und Kieferfehlstellungen schnell aus der Welt schaffen oder Verschlimmerungen vorbeugen.

Wenn der Oberkiefer weit vorsteht und der Unterkiefer zurückliegt, kann ein Aktivator oder ein Bionator den Zustand verbessern. Aber auch bei Zungenfehlfunktionen wie Zungenpressen oder Zungenbeißen schaffen sie Abhilfe. Beide Apparaturen hindern den Oberkiefer am weiteren Wachstum und schieben gleichzeitig den Unterkiefer weiter vor. Die Zahnspangen sind herausnehmbar und aus einem Stück gefertigt: aus einer Kunststoffbasis mit einem Außenbogen aus Draht. Sowohl Aktivator als auch Bionator wirken gleichzeitig auf Unter- und Oberkiefer. Beim Zubeißen wird der Unterkiefer nach vorne geschoben, die Muskulatur gedehnt und dadurch das Wachstum des Unterkiefers angeregt. Gleichzeitig hemmen Aktivator und Bionator das Wachstum des Oberkiefers. Das Gesichtsprofil verbessert sich sichtbar.

Fehlstellungen im frühen Kindesalter behandeln

Aktivator und Bionator bringen Zähne in Form



Quelle: Zahnärztlicher Fach-Verlag/Herne

Aktivator



Quelle: Zahnärztlicher Fach-Verlag/Herne

Bionator

Sowohl der Aktivator als auch der Bionator wirken nur dann, wenn die Kinder sie regelmäßig nachmittags und nachts tragen. Nur zum Essen, zum Sport und in der Schule sollten die Apparaturen herausgenommen werden. Wichtig ist auch die gründliche Reinigung der Spezial-Klammern, denn die Zahnspangen müssen regelmäßig, wie die Zähne auch, von schädlichem Belag (Plaque) befreit werden. Am besten lässt sich die Plaque mit einer Zahnbürste mit harten Borsten und Zahnpasta entfernen. Damit auch harte Ablagerungen keine Chance haben, sollten die Spangen zusätzlich einmal pro Woche für circa 15 Minuten in ein sprudelndes Reinigungsbad gelegt werden. Nach der Reinigung werden Aktivator oder Bionator sicher in einer Klammer-Box aufbewahrt.

Tragegewohnheiten und Reinigung im Alltag

Aktivator und Bionator (Seite 2)

Hinweis:

Sollte sich im Mund eine Druckstelle bilden oder etwas von dem Aktivator oder Bionator abbrechen, dann hilft nur eins: Sofort zum Kieferorthopäden oder Zahnarzt gehen und reparieren lassen!

Die Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenversicherungen ist vom Schweregrad der Zahn- und Kieferfehlstellung bei dem Kind abhängig. Über die gesetzlichen Bestimmungen informiert der Zahnarzt oder Kieferorthopäde gern.

Kostenregelung

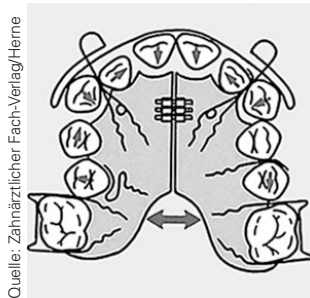
Aktive Platte

Schief stehende Zähne sehen nicht nur unschön aus, sie sind auch gesundheitlich bedenklich, denn sie können den kompletten Kiefer verschieben. Darunter leidet nicht nur die Aussprache (Lispeln), auch richtiges Abbeißen und Kauen werden erschwert und ab einem bestimmten Schweregrad der Fehlstellung sogar fast unmöglich. Deswegen sollten die Zähne frühzeitig in die richtige Position gebracht werden. Meist geschieht dies in der Übergangsphase vom Milchzahn- zum Erwachsenengebiss. Aber auch im Erwachsenenalter sind Korrekturen von Fehlstellungen noch möglich.

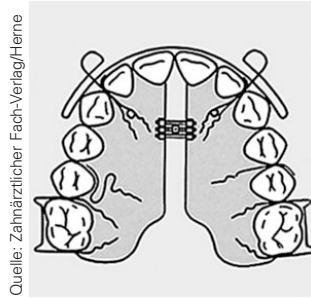
Die so genannte Aktive Platte (herausnehmbare Zahnsperre) bringt die Zähne in Form, ohne dass sie dabei zu sehr auffällt. Die Zahnsperre besteht aus einer Kunststoffplatte, die dicht an der Innenseite der Zähne anliegt. In die Platten sind meistens kleine Schrauben und Drahtfedern eingearbeitet, um die Zähne zu bewegen oder den Kiefer zu dehnen.

**Zahnfehlstellungen
so früh wie möglich
korrigieren**

**Wirkungsvoll und
herausnehmbar:
die Aktive Platte**



Vor der Behandlung weist das Gebiss mehrere Zahnfehlstellungen auf



Die Aktive Platte korrigiert diese Fehlstellung

Wichtig:

Die Aktive Platte muss möglichst häufig und intensiv getragen werden – und zwar mindestens nachmittags und nachts. Herausgenommen wird sie nur in der Schule, zum Essen und beim Sport.

Muss der komplette Kiefer vergrößert werden, geschieht das, indem die Kunststoffplatte langsam ausgedehnt wird. Dazu wird die Platte nicht aus einem Stück gefertigt, sondern setzt sich aus einzelnen Teilen zusammen. Die einzelnen Teile sind mit Dehnschrauben verbunden, die sich verstellen lassen und immer weiter auseinander gedreht werden können. Einzelne schiefe Zähne werden hingegen mittels kleiner Drahtfedern gerade gerückt. Diese Federn üben einen andauernden Druck auf den Zahn aus, sodass er sich langsam, aber sicher im Kiefer verschiebt und richtig stellt.

**Sanften Druck auf
Zähne und Kiefer
ausüben**

Aktive Platte (Seite 2)

Damit sich die Zähne verschieben, muss die Aktive Platte regelmäßig nachgezogen werden. Dazu gibt es einen Spezialschlüssel, mit dem Eltern oder Patienten nach Anweisung des Zahnarztes oder Kieferorthopäden ihre Zahnklammer selber verstellen können. Wichtig für den Erfolg ist, dass sich die Eltern oder Jugendlichen genau an den Plan des behandelnden Arztes halten!

Der Schlüssel zum Erfolg

Tägliche Reinigung ist das A und O für die lange Lebensdauer einer Aktiven Platte – gleichzeitig werden so die eigenen Zähne vor schädlichen Belägen geschützt. Für die Pflege der Zahnspange reichen eine Zahnbürste und etwas Zahnpasta. Zusätzlich sollten Patienten ihrer Zahnspange regelmäßig ein spezielles Sprudelbad gönnen. In der Zeit, in der die Aktive Platte nicht getragen wird, lagert sie am besten in einer Spangen-Box. Und sollte doch einmal etwas kaputtgehen: ab damit zum Kieferorthopäden oder Zahnarzt, denn eine Klammer, bei der der Druck nicht mehr richtig verteilt ist, kann mehr Schaden anrichten, als dass sie nützt.

Gut gepflegt zum schönen Lächeln

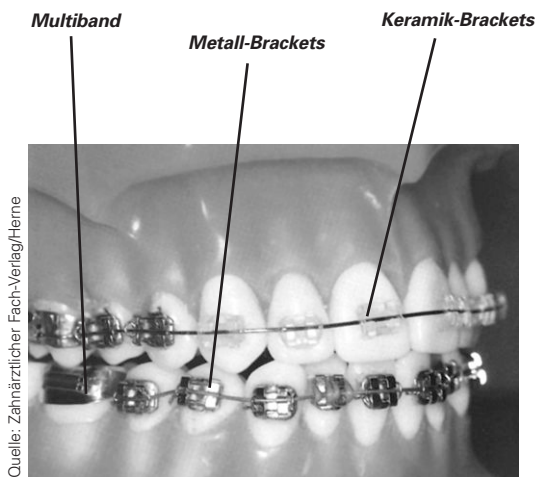
Die Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenversicherungen ist vom Schweregrad der Zahn- und Kieferfehlstellung bei dem Kind abhängig. Die gesetzlichen Krankenversicherungen können aber generell nur bis zur Vollendung des 17. Lebensjahrs teilweise oder ganz für die Behandlungskosten aufkommen. Über die gesetzlichen Bestimmungen informiert der Zahnarzt oder Kieferorthopäde gern.

Kostenregelung



Festsitzende Apparaturen

Im Gegensatz zu anderen Spangen können festsitzende Zahnklammern nicht herausgenommen werden. Mit diesen Apparaturen lassen sich vielseitige Korrekturen von Zahnfehlstellungen durchführen: zum Beispiel eine Aufrichtung und Drehung von Zähnen, Verschiebung von Zähnen an die optimale Stelle (körperliche Zahnbewegungen) oder Schaffung von Platz für Zähne, die außerhalb der Zahnreihe stehen. Behandlungen von „schiefen“ Zähnen können übrigens nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern bei einem gesunden Zahnhalteapparat ebenso im Erwachsenenalter durchgeführt werden! Ideal ist es jedoch, diese kieferorthopädische Behandlung während der Wachstumsphase in Angriff zu nehmen, da sichtbare Erfolge mit zunehmendem Alter längere Zeit brauchen.



Festsitzende Klammer mit verschiedenen Brackets

Ob Brackets oder Multiband – feste Apparaturen funktionieren nach dem gleichen Prinzip: Die Metallbänder bzw. Brackets sind fest mit den Zähnen verbunden und üben ununterbrochen einen leichten Druck auf die Zähne aus, deren Stellungen korrigiert werden sollen. An den Brackets wird dazu ein elastischer Metallbogen befestigt, an dem die Zähne verschoben werden. Damit der Bogen sich nicht vom Bracket löst, wird das Schloss mit Gummiringen (Ligaturen) „verriegelt“. Zusätzlich können weitere Hilfsmittel wie Zugfedern, Druckfedern oder Gummiketten an den Brackets befestigt werden, die dafür sorgen, dass sich die Zähne in die gewünschte Richtung verschieben.

Im Vergleich zu herausnehmbaren Zahnspangen lassen sich mit festsitzenden Klammern auch bei ausgeprägten Zahnfehlstellungen Erfolge erzielen. Schließlich üben festsitzende Apparaturen zu jeder Zeit einen leichten Druck auf die Zähne aus. Allerdings folgt der Multiband-Behandlung immer eine Nachbehandlung (Retentionsphase) mit einer losen Zahnspange. Diese Nach-

Festsitzende Zahnklammern bringen Zähne in Form

Zwei verschiedene Systeme

Grundsätzlich existieren zwei unterschiedliche Arten von festsitzenden Zahnspangen. Bei den so genannten Multiband-Apparaten werden aus dünnem Stahlblech vorgefertigte Bänder auf die Backenzähne aufzementiert. Brackets (Metallschlösser) hingegen werden direkt auf die Frontzähne und Zähne im Seitenzahnbereich geklebt. Inzwischen gibt es allerdings auch Brackets aus zahnfarbenen Keramiken oder Kunststoffen, die erheblich dezenter – aber auch teurer – als Metallbrackets sind und darum privat bezahlt werden müssen.

Die kleinen Helfer der festen Zahnklammer

Intensive Behandlung – schnelle Wirkung

Festsitzende Apparaturen (Seite 2)

behandlung ist dringend erforderlich, denn sie verhindert, dass die Zähne wieder eine schiefe Stellung einnehmen. Wie lange der Einsatz einer losen bzw. einer festen Klammer dauert, ist von Fall zu Fall unterschiedlich.

Bei Kindern und Jugendlichen bis einschließlich 17 Jahren ist die Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenversicherungen vom Schweregrad der Zahn- und Kieferfehlstellung abhängig. Die gesetzlichen Krankenversicherungen kommen hier teilweise oder ganz für die Kosten auf. Erwachsene müssen kieferorthopädische Behandlungen mit festsitzenden Apparaturen bis auf wenige Ausnahmen selbst tragen. Über die gesetzlichen Bestimmungen informiert der Zahnarzt oder Kieferorthopäde gern.

Kostenregelung



Für:

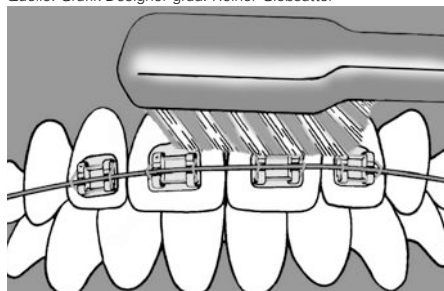
Zahnreinigungs-Tipps für festsitzende Klammern

Bei festsitzenden Klammern (Bändern und Brackets) ist gründliche und regelmäßige Zahn- und Klammerpflege besonders wichtig. Speisereste können sich nämlich leichter zwischen den Zähnen und an der Klammer festsetzen und die Entstehung von Plaque (Zahnbelag) beschleunigen: ein gefährlicher Nährboden, denn Plaque ist eine flächenhafte Ansammlung von vielen Millionen Bakterien, die durch Säureausscheidung Karies verursachen können. Träger von festsitzenden Klammern müssen deshalb mehr als andere Patienten für ihre Mundhygiene tun.

Das Zähneputzen und auch die Verwendung geeigneter Hilfsmittel sind nach jeder Mahlzeit Pflicht. Zusätzlich kann es empfehlenswert sein, die Zähne zur Vorbeugung (Prophylaxe) regelmäßig professionell vom Zahnarzt reinigen zu lassen. Zum Ritual werden sollte das Zähneputzen nach jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit – und zwar mindestens drei Minuten. Jeder Zahn muss von allen Seiten topsauber gereinigt werden. Und das bedeutet: von außen und innen inklusive der Zwischenräume. Bei elektrischen Zahnbürsten geht man übrigens genauso vor wie mit normalen Zahnbürsten.

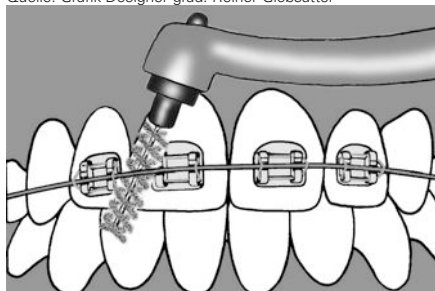
Genauso wichtig wie der richtige Umgang mit der Zahnbürste ist auch der Einsatz spezieller Bürsten, Zahnzwischenraumbürsten (Interspace) und Mundduschen, um die Brackets rundum sauber zu halten. Denn für Bänder, Brackets und Bögen bei festsitzenden Klammern reicht die herkömmliche Zahnpflege nicht aus. Mundduschen spülen Reste aus Zwischenräumen und vom Zahnfleischrand weg, sie ersetzen allerdings nicht das tägliche Zähneputzen! Mit den speziellen Zahnbürsten und Zahnzwischenraumbürsten lässt sich gefährlicher Zahnbelag entfernen. Auch die regelmäßige Verwendung von Fluoridgel kann die Zähne stärken und sie so zusätzlich vor Karies schützen. Der Zahnarzt oder die Prophylaxeassistentin zeigen gerne, wie die Zähne am besten gereinigt werden.

Quelle: Grafik-Designer grad. Reiner Glebsattel



Mit der Zahnbürste werden die Zähne oberhalb und unterhalb der Brackets geputzt

Quelle: Grafik-Designer grad. Reiner Glebsattel



Die Zahnzwischenraumbürste entfernt Beläge und Speisereste zwischen den Brackets

Zahnpflege bei festsitzenden Zahnklammern besonders wichtig

Die richtige Putztechnik

Hilfsmittel für die Zwischenräume

Zahnreinigungs-Tipps für festsitzende Klammern (Seite 2)

Übrigens: Die Zähne sollten erst recht besonders gründlich geputzt werden, wenn das Zahnfleisch empfindlich ist und blutet. Zahnfleischbluten ist nämlich ein Zeichen für eine Entzündung und diese kann alleine schon durch eine gründliche Zahnreinigung von selbst abklingen.

Zahnspangen-Träger sollten regelmäßig eine Individualprophylaxe durchführen lassen. Dazu gehört, dass der Zahnarzt dem Patienten spezielle Zahnputztechniken und den Einsatz von Hilfsmitteln erklärt. Bis zum Alter von einschließlich 17 Jahren zählt diese Individualprophylaxe zur Vertragsleistung und wird dementsprechend von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Im Erwachsenenalter ist die Individualprophylaxe genau wie die professionelle Zahnreinigung eine Privatleistung.

**Individualprophylaxe
und professionelle
Zahnreinigung beim
Zahnarzt**



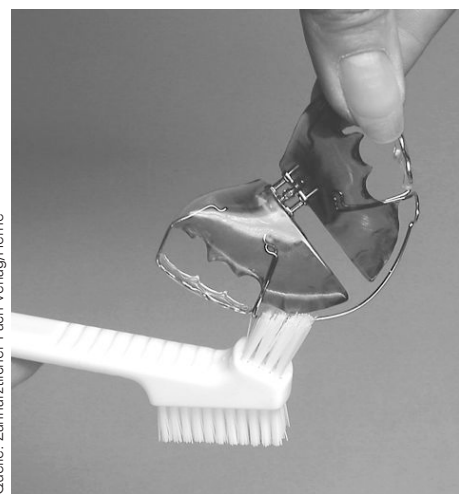
Zahnreinigungs-Tipps für herausnehmbare Zahnsperren

Für Patienten, die eine herausnehmbare Zahnsperre tragen, ist eine gründliche und regelmäßige Zahn- und Klammerpflege besonders wichtig. Speisereste können sich nämlich leichter zwischen den Zähnen oder an der Klammer festsetzen und die Entstehung von Plaque (Zahnbelag) beschleunigen: ein gefährlicher Nährboden, denn Plaque ist eine flächenhafte Ansammlung von vielen Millionen Bakterien, die durch Säureausscheidung Karies verursachen. Träger von losen Zahnsperren müssen deshalb mehr als andere für die Gesundheit ihrer Zähne tun.

Das Zähneputzen und auch die Verwendung geeigneter Hilfsmittel sind nach jeder Mahlzeit Pflicht. Zusätzlich kann es empfehlenswert sein, die Zähne zur Vorbeugung (Prophylaxe) regelmäßig professionell vom Zahnarzt reinigen zu lassen. Zum Ritual werden sollte das Zähneputzen nach jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit – und zwar mindestens drei Minuten. Jeder Zahn muss von allen Seiten topsauber gereinigt werden. Und das bedeutet: von außen und innen inklusive der Zwischenräume. Bei elektrischen Zahnbürsten geht man übrigens genauso vor wie mit normalen Zahnbürsten.

Genauso wichtig wie der richtige Umgang mit der Zahnbürste ist auch der Einsatz von Zahnseide. Mit Zahnseide lassen sich die Zahnzwischenräume gründlich reinigen. Auch die regelmäßige Verwendung von Fluoridgel kann die Zähne stärken und sie so zusätzlich vor Karies schützen.

Übrigens: Die Zähne sollten erst recht besonders gründlich geputzt werden, wenn das Zahnfleisch empfindlich ist und blutet. Zahnfleischbluten ist nämlich ein Zeichen für eine Entzündung und diese kann alleine schon durch eine gründliche Zahnreinigung von selbst abklingen.



Quelle: Zahnärztlicher Fach-Verlag/Herne

Eine spezielle Prothesenbürste entfernt hartnäckige Beläge

Die tägliche Reinigung ist nicht nur für die Zähne, sondern auch für die abnehmbare Zahnsperre selbstverständlich. Am besten putzt man sie vorsichtig mit einer Zahnbürste oder mit einer speziellen Prothesenbürste unter fließendem Wasser. Selbstverständlich kann auch Zahnpasta verwendet werden. Um Zahnsteinablagerungen zu beseitigen, sollte die Zahnsperre einmal pro Woche für circa 15 Minuten in ein sprudelndes Reinigungsbad gelegt werden – auf keinen Fall aber in heißes oder kochendes Wasser. Und aufbewahren lässt sie sich am besten in einer extra dafür vorgesehenen Klammer-Box. So wird die Zahnsperre ideal vor Verunreinigungen und Verformungen geschützt.

Zahnpflege bei Zahnsperren besonders wichtig

Die richtige Putztechnik

Hilfsmittel für die Zwischenräume

Pflege der Zahnsperre

Zahnreinigungs-Tipps für herausnehmbare Zahnspangen (Seite 2)

Zahnspangen-Träger sollten regelmäßig eine Individualprophylaxe durchführen lassen. Dazu gehört, dass der Zahnarzt oder die Zahnarzthelferin dem Patienten spezielle Zahnputztechniken und den Einsatz von Hilfsmitteln erklärt. Bis zum Alter von einschließlich 17 Jahren zählt diese Individualprophylaxe zur Vertragsleistung und wird dementsprechend von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Im Erwachsenenalter ist die Individualprophylaxe genau wie die professionelle Zahnreinigung eine Privatleistung.

**Individualprophylaxe
und professionelle
Zahnreinigung beim
Zahnarzt**

