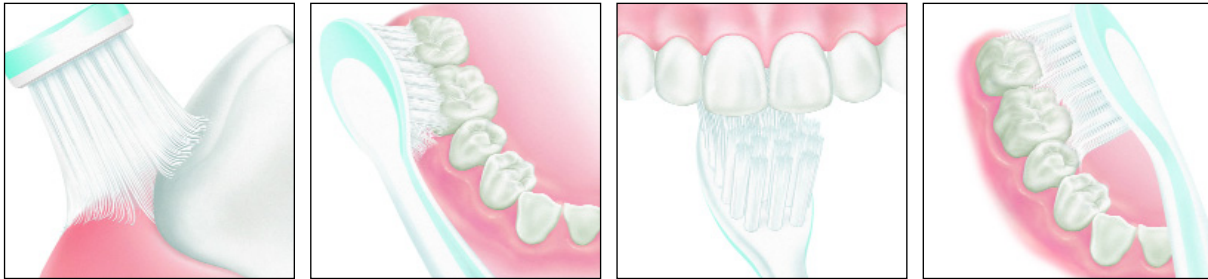


Häusliche Mundhygiene bei Gingivitis und Parodontitis – Teil 1

# Welche Zahnputztechnik ist geeignet?



*Eine optimale häusliche Mundhygiene ist für Gingivitis- und Parodontitispatienten unerlässlich, um dauerhaft eine effiziente, gründliche Plaquereduktion zu gewährleisten. Die richtige Putztechnik sorgt für eine gleichzeitig schonende und effektive Plaqueentfernung bei dieser Patientengruppe.*

Zahnärztliche Therapiemaßnahmen bei Gingivitis und Parodontitis können nur dann erfolgreich sein, wenn die Voraussetzungen für eine optimale häusliche Mundhygiene sichergestellt sind. Die Patienten müssen selbst die Verantwortung für eine richtige häusliche Mundhygiene übernehmen und diese konsequent durchführen. Nur so kann, begleitet von einem regelmäßigen Recall in der Zahnarztpraxis, ein umfassender Schutz vor erneuten Entzündungen und einem Fortschreiten des Verlusts von Knochen und Bindegewebe erzielt werden.

Eine wichtige Basis für die Gesunderhaltung des Zahnfleisches ist die gründliche mechanische Plaqueentfernung bei der täglichen Mundhygiene. Die Plaqueentfernung ist umso bedeutender, wenn das Zahnfleisch bereits entzündet ist und besonderer Schonung bedarf, denn der

Entzündungsprozess kann sich auf den Zahnhalteapparat ausdehnen und so zu einer Parodontitis führen.

## **Bass-Technik empfehlenswert**

Empfehlenswert ist bei Zahnfleischproblemen die Bass-Technik, mit der auch der Zahnfleischsaum gründlich gereinigt wird. Dabei wird die Zahnbürste im 45°-Winkel an das Zahnfleisch und die Zähne angelegt. Die Borsten werden leicht gegen Zähne und Zahnfleisch gedrückt und es werden kleine, rüttelnde Hin- und Herbewegungen von einer halben Zahnbreite durchgeführt. So werden die Zahnbeläge gelockert und gründlich und schonend entfernt. Pro Zahnabschnitt sollten mindestens 10 Rüttelbewegungen durchgeführt werden. Danach sollte überlappend zum nächsten Abschnitt übergegangen werden. Hinter den Frontzähnen wird die Zahnbürste senkrecht gestellt. Auch hier werden kleine rüttelnde Bewegungen durchgeführt. Die Zähne sind systematisch zu reinigen: zuerst die Außenflächen, dann die Innenflächen und zuletzt die Kauflächen (siehe Abb.). Zur Entfernung aller Plaquereste sollten die Zähne 2–3-mal täglich nach den Mahlzeiten für mindestens 2–3 min geputzt werden. Selbstverständlich sollte zusätzlich auch eine tägliche Interden-

talraumreinigung mittels Zahnseide, Interdentalbürsten oder Zahnhölzern vorgenommen werden.

## **Professionelles Unterstützungsmaterial hilfreich**

Die Demonstration der richtigen Putztechnik und die Instruktion erfolgt durch das Praxisteam und sollte an die individuellen Patientenbedürfnisse angepasst werden. Helfen kann dabei professionelles Unterstützungsmaterial zur Edukation, Motivation und Instruktion wie z.B. die GABA-Prophylaxe-Box. Zudem sind wiederholte Kontrollen und Remotivation unerlässlich, denn nichts ist so schwer wie das Abgewöhnen einmal gefestigter Gewohnheiten. Hier ist das Praxisteam gefordert, das Interesse an der Zahngesundheit zu wecken, Hilfestellungen zu geben sowie die Informationen überzeugend weiterzugeben. Ein Recall-System ermöglicht dann eine fortlaufende Überprüfung der Qualität der häuslichen Mundhygiene. Unterstützt durch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen in der Zahnarztpraxis kann die Grundlage zum Schutz vor Gingivitis und Parodontitis gelegt werden.

Dieser Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit der GABA GmbH, Lörrach. Die Teile 2 und 3 folgen in Ausgabe 11 und 12/06.