



Mundhygiene bei jungen Erwachsenen

Gründlich und schonend Zähne bürsten

Auch im Erwachsenenalter ist es wichtig, die in der Jugend erworbenen Mundhygienegewohnheiten weiterzuführen, damit langfristig ein Gleichgewicht zwischen wirksamem Zähnebürsten und Schonung von Zahnfleisch und Zahnhartsubstanz gewährleistet wird. Dafür eignet sich Zähnebürsten mit vertikalen Bewegungen am besten.



Prof. Dr. med. dent.

Thomas Imfeld

ZZMK Universität Zürich
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich
thomas.imfeld@zzmk.uzh.ch



Dr. med. dent.

Giorgio Menghini

ZZMK Universität Zürich
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich
giorgio.menghini@zzmk.uzh.ch

Bei Erwachsenen mit gesunden oralen Verhältnissen – das heisst ohne klinisch feststellbare Symptome einer Gingivitis im Approximalebereich (geschwollene und/oder gerötete Papillen bzw. Blutung bei der Sondierung) und ohne erhöhtes Kariesrisiko – bleibt das Zähnebürsten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta nach jeder Hauptmahlzeit die wichtigste Mundhygienemassnahme. Dazu bietet sich die seit Jahrzehnten in den meisten Schulen der Schweiz instruierte Methodik «Systematik des Zähnebürstens» (siehe DENTALWORLD 2-3/2009) auch bei Erwachsenen an.

Wichtigstes Merkmal dieser Methode sind die vertikalen Bewegungen für das Bürsten der Aussen- und Innenflächen der Zähne. Damit werden unerwünschte horizontale Bewegungen, die oft auch bei kreisenden Bürstbewegungen mit einer Handzahnbürste auftreten, grundsätzlich vermieden.

Beim aktuell niedrigen Kariesbefall der jungen Erwachsenen erhält das Vermeiden von Schäden der Zahnhartsubstanz (keilförmige Defekte, **Abb. 1a**), die durch eine falsche Bürstmethode mit verursacht werden, zunehmend Bedeutung. Brisant ist diesbezüglich die Tatsache, dass solche irreversiblen Schäden vorwiegend an den bukkalen Zahnflächen auftreten, wo sogar bei mässiger Mundhygiene selten kariöse Läsionen entstehen, die eine Behandlung notwendig machen.

Weiche Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta

Bei den meisten jungen Erwachsenen, die die erwähnte Zahnputzmethode beherrschen und keine Gingivaretraktionen aufweisen, sind Änderungen der Mundhygienegewohnheiten nicht nötig. Weiterhin zu empfehlen ist in solchen Normalfällen die Benützung einer weichen Zahnbürste (soft) und einer



Auch für Erwachsene gilt: Die Aussen- und Innenflächen der Zähne sollten mit vertikalen Bewegungen gebürstet werden.

fluoridhaltigen Zahnpasta mit einem RDA-Wert bis 80.

Das Vorhandensein von Gingivaretraktionen und frei liegenden Zahnhälften (**Abb. 1b**) weist dage-

gen auf ein langjähriges, ungünstiges Bewegungsmuster beim Zähnebürsten mit der Handzahnbürste hin. Personen mit solchen Defekten beherrschen trotz mehrfachen



1a



1b



2

Abb. 1: Fortgeschrittene keilförmige Defekte (a) und frei liegende Zahnhälse (b) weisen auf ein ungünstiges Bewegungsmuster beim Zähnebürsten hin.

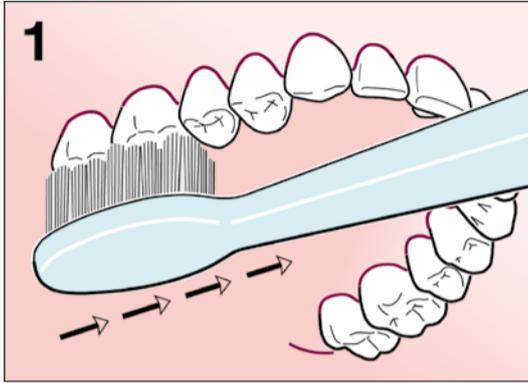
Abb. 2: Besonders Patienten mit offenen Approximalräumen sollten Schallzahnbürsten zur täglichen Mundhygiene verwenden.



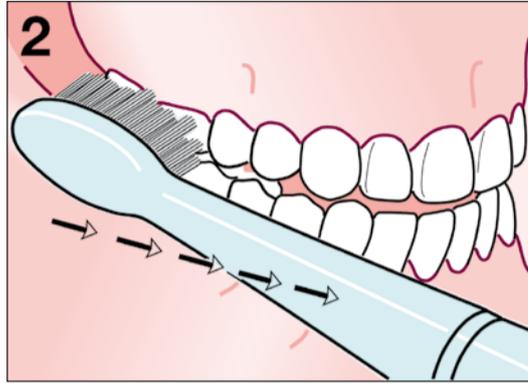
Systematik des Zähnebürstens (elektrische Schallzahnbürste)

Pro Zahnfläche werden ca. drei Sekunden benötigt (ein Pfeil = 3 Sekunden). Der Bürstenkopf ist auf der jeweiligen Zahnfläche mit geringem Druck anzusetzen. Die

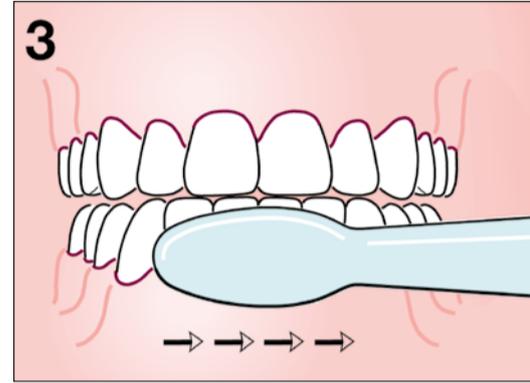
Aussen- und Innenflächen der Zähne müssen bis über den Zahnfleischrand gebürstet werden. Die Kontrolle der Bewegungen erfolgt im Spiegel.



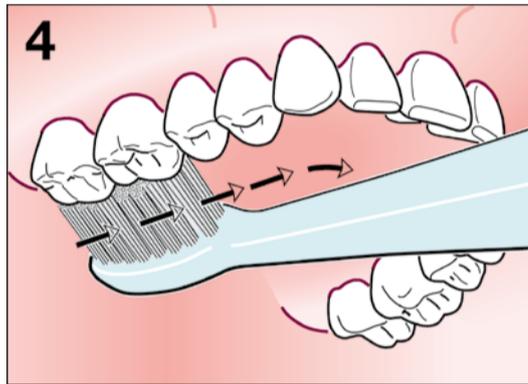
1
Auf den Kauflächen der hintersten Zähne ansetzen und nach ca. 3 Sekunden den Bürstenkopf zum nächsten Zahn bewegen.
Reihenfolge: oben rechts – oben links / unten rechts – unten links



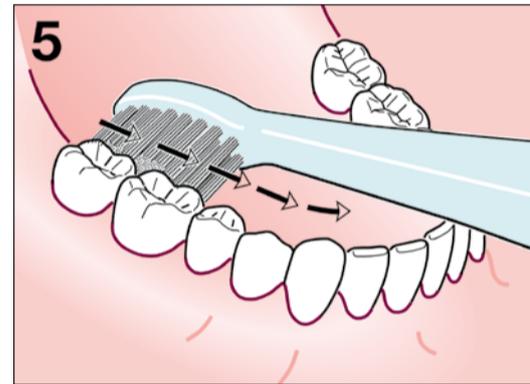
2
Die Aussenflächen seitlich werden bei offener Zahnreihe von hinten bis zum Eckzahn gebürstet.
Reihenfolge: rechts oben – dann unten / links oben – dann unten



3
Die Aussenflächen vorn werden, nachdem die Schneidezähne Kante auf Kante gestellt wurden, von rechts nach links gebürstet.
Reihenfolge: zuerst oben – dann unten



4
Die Innenflächen oben werden vom hintersten Zahn rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn links gebürstet.



5
Die Innenflächen unten werden analog zu den Innenflächen oben gebürstet.

Übens während der gesamten Schulzeit die vertikalen Bewegungen offenbar nicht, und es ist auch fraglich, ob eine nachhaltige Änderung des Bewegungsmusters überhaupt noch möglich ist.

Schallzahnbürste bei freiliegenden Zahnhälsen

Beijungen Erwachsenen mit Gingivaretraktionen und freiliegenden Zahnhälsen ist der Entstehung von Dentinschäden unbedingt vorzu-

beugen. Dazu ist der Gebrauch einer elektrischen Schallzahnbürste mit vertikalen, wischenden Bewegungen am zweckmässigsten. Diese sollte einen kurzen Bürstkopf mit weichen Borsten (soft) aufweisen und in Kombination mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta mit einem RDA-Wert von höchstens 40 benutzt werden.

Wer weiterhin eine Handzahnbürste benutzen will, sollte ein «super-softes» Modell wählen.

Elektrische Schallzahnbürsten sind besonders indiziert für Personen mit offenen Approximalräumen, die nicht mehr von den Papillen der Gingiva vollständig gefüllt sind (Abb. 2). Zusätzlich zur mechanischen Reinigung durch die Borsten erzeugen Schallzahnbürsten hydrodynamische Turbulenzen. Diese führen zur Zerstörung und teilweisen Entfernung des Zahnbelags auch in Bereichen, die von den Borsten nicht berührt werden, wie z. B. in Zahnzwi-

schenräumen oder in Zahnfleischtaschen einer beginnenden Parodontitis. Zusätzlich empfiehlt es sich, für eine optimale Reinigung der Approximalräume, statt Zahnseide täglich Interdentalbürsten anzuwenden (ohne Zahnpasta). Dabei sollte die Interdentalbürste mit dem kleinsten Durchmesser gewählt werden, die ohne Druck zwischen die Zähne (1x vor und zurück) geführt werden kann.



Das Merkblatt «Zahnreinigung mit Schallzahnbürsten» kann übers Internet heruntergeladen werden.

Weitere Informationen:
<http://www.dent.uzh.ch/ppk/patienten/leistung/praeventivzahnmedizin.html>

Neue Schriftenreihe von Prof. Christian Besimo «Zahnärztliche Betreuung älterer Menschen»



Die Schriftenreihe «Zahnärztliche Betreuung älterer Menschen» bietet Grundlagenwissen sowie diagnostische und therapeutische Instrumente zur nachhaltigen Betreuung alternder Personen.

Jedes Heft hat einen spezifischen Schwerpunkt.

Das erste Heft befasst sich mit der mehrdimensionalen Diagnostik, das zweite mit dem Thema Implantate. Einleitend wird jeweils ein typisches Patientenbeispiel dargestellt und kommentiert. Anhand der Zusammenfassung des relevanten Grundlagenwissens aus den involvierten Fachgebieten Zahnmedizin, Medizin und angrenzender Wissenschaften werden in der Folge praktische Lösungswege aufgezeigt.

Bestellung

- Expl. «Zahnärztliche Betreuung älterer Menschen»**
 — Schriftenreihe I, 1. Ausgabe 2010 Fr. 30.– pro Exemplar
 — Schriftenreihe II, 1. Ausgabe 2010 Fr. 30.– pro Exemplar

Ihre Bestellung bitte einsenden, faxen oder mailen an:
 Medien&Medizin Verlag MMV AG
 Neugasse 10, 8005 Zürich
 Fax 044 250 28 03, verlag@medien-medizin.ch

Name: _____
 Strasse, Nr.: _____
 PLZ, Ort: _____
 Tel.: _____
 E-Mail: _____
 Datum: _____

