



Pflege der Zahnzwischenräume

Wer zwischen 35 und 65 ist, muss - zumindest von der Statistik her - damit rechnen, dass im Schnitt alle zwei Jahre ein Zahn verloren geht. Pro Jahr werden mehr als eine Million Zähne (mit leicht sinkender Tendenz) extrahiert und eine Viertel Million Prothesen gefertigt. Ursache für den Zahnverlust sind meist Zahnbettterkrankungen, in der Regel aufgrund unzureichender Mundhygiene.

Unverzichtbare Basis für den Erhalt der Zähne ist die gründliche Zahnreinigung mit der Zahnbürste. Viel zuwenig Beachtung fand in Österreich bisher die Reinigung der Zahnzwischenräume (Interdentalraum). Ihr sollte viel mehr Augenmerk geschenkt werden, denn an diesen Stellen versagt die normale Zahnbürste.

Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist - und hier stimmen die Experten überein - wichtig und notwendig. Sie sollte - grob vereinfacht - grundsätzlich ab einem Alter von zwölf Jahren regelmäßig stattfinden. Die Reinigung der Zahnzwischenräume verringert sowohl die Kariesanfälligkeit als auch Erkrankungen des Zahnhalteapparates (Parodontalerkrankungen) mit allen Folgen. Da es hier große individuelle Unterschiede gibt, sollte der oder die Einzelne auch individuell in der zahnärztlichen Ordination unterwiesen werden.

Es gibt folgende Möglichkeiten der Interdentalraumreinigung (gereiht nach Wichtigkeit):

- Zahnseide
- Interdentalraumbürste
- Zahnhölzchen/Interdentalhölzchen
- Mundduschen

Zahnseide

Es gibt Stellen, die können selbst durch den allersorgfältigsten Einsatz der Zahnbürste nicht gereinigt werden. Das sind enge Zahnzwischenräume und hier besonders jene Punkte, an denen sich die Zähne seitlich berühren, die so genannten Kontaktpunkte. Hier können Zahn (Karies) und Zahnbett (Parodontitis u. a.) erkranken. Die Zahnseide reinigt diese problematischen Zahnzwischenräume und ist daher von sehr großem Nutzen. Ihre Anwendung muss unbedingt von zahnärztlicher Seite angeleitet und gezeigt werden.

Die Säuberung schwer zugänglicher Stellen durch Zahnseide ist sehr wichtig, effektiv aber auch sehr zeitaufwändig. Immerhin hat der voll bezahnte Kiefer dreißig Zahnzwischenräume. Optimal ist eine kombinierte Reinigung von Zahnbürste (Basisreinigung), Zahnseide für die Kontaktpunkte und - größere Zahnzwischenräume vorausgesetzt - kleinen, runden Zahnbürstchen für den Interdentalraum.

Häufigkeit: 1x täglich

Wer die Zahnseide falsch verwendet, kann sich an Zahn und Zahnfleisch verletzen. Die richtige Anwendung muss vom Zahnarzt demonstriert werden. Das Standardprodukt ist ungewachste Zahnseide. Wenn sie über glatte Zahnflächen gleitet, ist meist ein knirschendes Geräusch zu hören. Mit etwas Erfahrung kann man also „hören“, ob eine Zahnfläche sauber ist. Sollte Zahnseide an einer Stelle immer wieder stark auffasern oder gar abreißen, dann gibt es dort ein Problem (mangelhafte Füllung, Kronenrand, Zahnstein, u.a.), das vom Zahnarzt beseitigt werden muss.



Interdentalbürstchen

Diese kleinen Bürstchen dienen zur Reinigung offener Zahn- und Wurzelzwischenräume (Furkation) und Brückengliedern. Der Handel bietet eine große Anzahl verschiedener Formen und Größen, wobei die Borsten der Bürste auf einem Draht oder Kunststoffkern fixiert sind. Qualität und Handhabung sind sehr unterschiedlich. Optimal ist, wenn Zahnarzt oder Zahnärztin mit dem Patienten für jeden Zahn- und Wurzelzwischenraum die geeignete Bürste auswählt. Sobald die Borsten ihre ursprüngliche Form verlieren, muss das Bürstchen ausgewechselt werden.

Wer Interdentalbürstchen unsachgemäß verwendet, kann sich im Zahn- und Zahnfleischbereich verletzen. Auch hier gilt: Der Zahnarzt muss dem Patienten zeigen, wie man richtig damit umgeht.

Medizinische (Spezial-)Zahnstocher, Zahnhölzchen, Interdentalhölzchen

Wer nicht gern mit Zahnseide hantiert, kann versuchen, die Zahnzwischenräume mit Spezialzahnstochern zu reinigen. Sie stellen eine weitere Möglichkeit der Zahnzwischenraumreinigung dar. Diese Zahnhölzchen sind in der Regel sehr schmal. Sie reinigen aber weniger gründlich als korrekt angewendete Zahnseide. Mögliche Schäden: Verletzungen insbesondere im Bereich des Zahnfleisches und Zahnhalteapparates.

Mundduschen

Vor Weihnachten gekauft, zu Ostern weggelegt: Auch wenn die Werbung viel verspricht - die zum Teil sehr lauten Mundduschen gehören eher in den Bereich der Kosmetik als in den der Gesundheit. Für Gesunde sind sie im besten Fall ein Hilfsmittel bei der Mundhygiene, mehr nicht.

Stets muss die gründliche Zahnreinigung mit der Bürste vorausgehen, denn die Munddusche spült lediglich lose Speisereste und bereits mit der Bürste los gerüttelten Zahnbelag (Plaque) weg. Mundduschen erreichen zwar schwer zugängliche Stellen, an die Bürsten nicht herankommen (etwa unter Zahnersatz und Zahnspangen). Festsitzenden Zahnbelag (und der ist die Ursache für Karies und Parodontitis) kann die Munddusche nicht entfernen.

Bei Menschen mit Zahnfleisch- und Zahnbetterkrankungen können Mundduschen Schaden anrichten. Zum Reinigen von Zahnfleischtaschen sind Mundduschen absolut nicht geeignet.

Zusammenfassung

Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist für die Erhaltung der Mundgesundheit und zur Vorbeugung von Zahnverlust ein unbedingtes Muss! Sie ergänzt die gründliche Zahnreinigung mit der Zahnbürste.

Welches Hilfsmittel (Zahnseide, Interdentalbürstchen, medizinische Zahnstocher) individuell am besten geeignet ist, muss der Patient im Gespräch mit dem Zahnarzt klären.

Ihr Praxisteam Dr. Crepaz