

## ZAHNMEDIZINISCHE PROPHYLAXE BEI SENIOREN

### Vorbeugende Maßnahmen gegen die Entstehung von Karies

#### Teil 2

Im letzten Newsletter ging es um Zahnbürsten und Zahnpasten. Für eine adäquate Mundhygiene reicht das Putzen der Zähne und des Zahnersatzes nicht aus. 85 % der Bakterien sitzen zwischen den Zähnen und so ist eine Zahnzwischenraumpflege äußerst wichtig. Dazu stehen einige Möglichkeiten zur Verfügung.

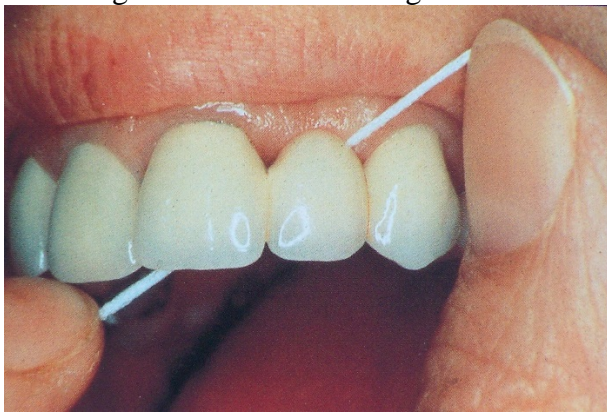
**Zahnseide:** Bei Zahnseide sollte man darauf achten, dass man gewachste Zahnseide benutzt. Diese Art gleitet über die Kontaktpunkte der Zähne und verletzt so nicht das Zahnfleisch. Auch Ungeübte können so gut zurechtkommen. Zahnseide wird in einem langen Stück von der Rolle entnommen und um den Zeigefinger der einen Hand gelegt, der Rest wird um den anderen Zeigefinger gewickelt, so dass ein Stück zwischen beiden Fingern bleibt, das nun vorsichtig zwischen die Zähne gebracht wird. Durch Entlangfahren an der Zahnwölbung wird der Zahn gesäubert und Sie werden sehen, wieviel Nahrungsreste trotz Zähneputzens noch daran hängen bleiben. Die Zahnseide wird nun ein Stück weiter abgewickelt und das verbrauchte Stück aufgewickelt und der nächste Zahnzwischenraum gesäubert. Wem dieses Aufwickeln zu kompliziert ist, kann fertige Zahnseidehalter benutzen.



**Zahnzwischenraumbürsten:** Diese Bürstchen werden ebenfalls zur Reinigung der Zahnzwischenräume benutzt. Hier sollte jedoch der Zahnarzt oder sein zahnärztliches Personal bei der Auswahl der richtigen Größe behilflich sein. Mit Zahnzwischenraumbürsten können auch größere Zahnlücken gesäubert werden. Die Bürstchen werden vorsichtig in den Zahnzwischenraum geschoben und 1 bis 2 Mal hin und her bewegt. Die Bürstchen können auch mit Zahnpasta verwendet werden.



**Superfloss:** Superfloss wird verwendet, um unter Brückengliedern die Reinigung vorzunehmen. Die Superfloss- Fäden haben ein festes Ende, welches man zwischen den Zähnen hindurchschieben und einen flauschigen Anteil, der vorsichtig unter dem Brückenglied hin und her bewegt werden kann.



**Zungenreiniger:** Auch die Zunge sollte täglich gereinigt werden. Man kann zur Reinigung eine herkömmliche Zahnbürste verwenden. Es sollte dann jedoch nicht dieselbe wie für die Zähne benutzt werden, sondern eine separat. Es gibt jedoch auch diverse Zungenreiniger im Handel. Der Zungenreiniger wird mehrfach von hinten nach vorn über den Zungenrücken gestrichen.



Im nächsten Teil erfahren Sie etwas über die Systematik in der Zahn- und Mundpflege!