



## Information für unsere Patienten

### Effektive Mundhygiene

Oberstes Ziel einer modernen Zahnheilkunde muß der Erhalt der eigenen Zähne sein. Bevor darüber nachgedacht werden kann, Zahnersatz oder Füllungen anzufertigen, sollte die Zahnschubstanz in gesundem Zustand erhalten werden. Dieses Ziel können wir leider nicht immer erreichen. Dies sollte uns allerdings nicht davon abhalten, alles nur erdenkliche dafür zu tun, die Zähne und das Zahnfleisch zu erhalten und mit möglichst effektiver Mundhygiene Entzündungen vorzubeugen.

Neben einer einfachen und nutzbringenden Zahnputztechnik, gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, die sinnvoll zur Mundhygiene eingesetzt werden können. Außerdem helfen einfache Grundregeln auch in Zeiten erschwerter Mundhygiene, die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

**Grundregel 1** : Akute Probleme sollten nicht mit irgendwelchen Hausrezepten oder Tinkturen selbst behandelt werden. Rufen Sie uns lieber an, denn meistens können wir schon am Telefon helfen.

**Grundregel 2** : Putzen Sie mindestens zweimal täglich. Wenn Sie keine Gelegenheit zum Zähneputzen haben sollten, zum Beispiel mittags, kauen Sie für eine halbe Stunde einen zuckerfreien Kaugummi.

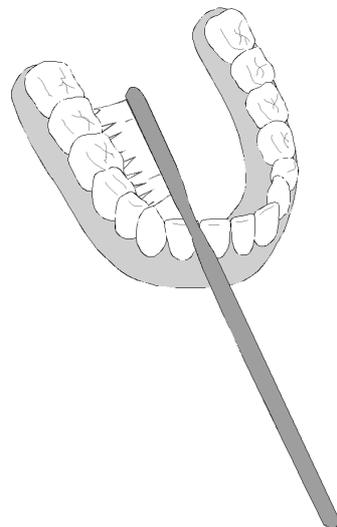
**Grundregel 3** : Benutzen Sie eine mittelharte Zahnbürste mit sogenannten Multituft-Borsten, also abgerundeten Borstenenden.

#### Grundregel 4:

Eine Zahnbürste sollte nicht länger als 2 - 3 Wochen gebraucht werden, da die Reinigungswirkung stark nachlässt.

Als Putztechnik hat sich die sogenannte Bass-Technik in modifizierter Form bewährt. Hierbei wird der Bürstenkopf in kreisenden Bewegungen im ca. 45 Grad Winkel am Zahn bewegt. Dabei sollten die Borsten auf das Zahnfleisch gerichtet sein.

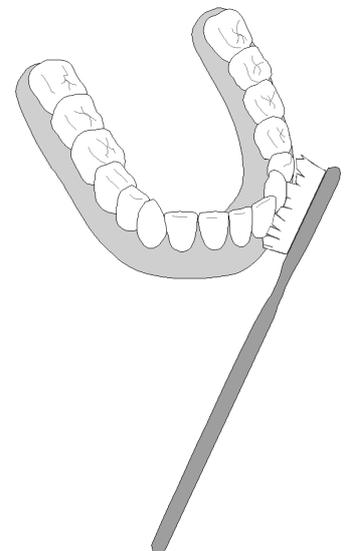
Fangen Sie oben rechts außen an zu putzen und reinigen Sie zunächst die Außenflächen bis Sie links oben angekommen sind. Wechseln Sie nun nach rechts unten außen und reinigen Sie zunächst wieder die Außenflächen.



Links unten angekommen wechseln Sie zur Innenseite bis Sie wieder links unten angekommen sind. Dann reinigen Sie die Innenflächen der oberen Zähne von links nach rechts, bis Sie wieder an den beiden Zähnen rechts oben angekommen sind, mit denen Sie begonnen haben.

Putzen Sie immer nur zwei Zähne auf einmal und setzen Sie erneut an den nächsten beiden Zähnen an.

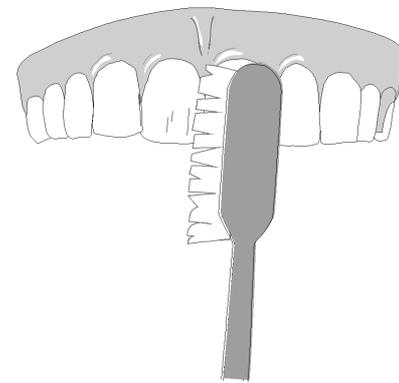
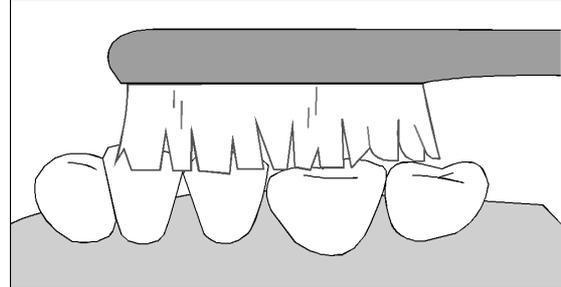
Zum Schluß putzen Sie über die Kauflächen sämtlicher Zähne.





Denken Sie daran: **Kreisförmige Bewegungen**

An schwer zugänglichen Stellen, wie an den Innenseiten der Frontzähne kann die Zahnbürste auch längs geführt werden:



Zur Unterstützung der Reinigungswirkung kann fast jede handelsübliche Zahncreme verwendet werden, die keine "Schmirgel"-Bestandteile enthält. Diese sollte angenehm schmecken und nicht zu stark schäumen.

Nach dem Zähneputzen können Mundspüllösungen mit bestimmten Bestandteilen, wie z.B. Triclosan in geringer Konzentration die Ansammlung von Plaque deutlich verringern, wie eine neue Untersuchung bestätigt. Es gibt jedoch auch dauerhaft anwendbare Mundspüllösungen, die wie laufende Untersuchungen zeigen, offensichtlich das Kariesrisiko deutlich senken.

Nach eingehender Untersuchung kann von uns eine Empfehlung zur Verwendung geeigneter Mundspüllösungen gegeben werden.



Als Hilfsmittel zur Beseitigung von Plaque und zur Minimierung der Zahnsteinanlagerung haben sich insbesondere Zahnseide und Interdentalraumbürsten gut bewährt.

Eine Munddusche kann weiterhin zur Unterstützung der Reinigung eingesetzt werden.

Zur Vereinfachung und Verbesserung der Zahnreinigung kann eine elektrische Zahnbürste benutzt werden, die oszillierende Bewegungen ausführen sollte.

Zur Unterstützung und Aufrechterhaltung einer guten

Mundhygiene hat sich die Individualprophylaxe in regelmäßigen Abständen bestens bewährt. Hierbei werden Ihnen nicht nur wertvolle Tips und Hinweise gegeben, sondern auch professionelle Zahnreinigungen mit speziellen Geräten durchgeführt (z.B. Air-flow). Dadurch werden Beläge entfernt, die Sie nicht erreichen können oder die schwer entfernbar sind (z.B.



**CranioMedizinFrankfurt**

---

Prof. Dr. Olaf Winzen  
Zahnarzt  
Kaiserstrasse 35  
60329 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-27137895  
[owinzen@craniomed.org](mailto:owinzen@craniomed.org)

Tee, Rotwein, Kaffee, Nikotin etc.). In Einzelfällen erfolgen regelmäßige lokale Flouridierungen (direkt an den Zähnen), wodurch die Wirkung des Flours auf den Gesamtorganismus bewußt vermieden wird. Außerdem werden die Zähne heller ohne die Struktur durch Bleichmittel zu verändern. Für nähere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.