

ALLGEMEIN

Jeder ist für schöne und gesunde Zähne selbst verantwortlich, denn Karies und Zahnfleisch-erkrankungen lassen sich ganz einfach vermeiden. Zucker und Bakterien allein können noch nichts ausrichten, erst mit dem dritten Risikofaktor, der Zeit, wird das natürliche Gleichgewicht im Biotop Mundhöhle gestört. In der Plaque leben viele unterschiedliche Bakterienarten, manche scheiden Säuren aus, die anorganische Substanzen, wie den Zahnschmelz, auflösen können, andere produzieren Zellgifte, die das Zahnfleisch entzünden oder zerstören. Und alle diese Bakterien ernähren sich von Kohlenhydraten und Zucker!

MUNDHYGIENESITZUNG

Eine professionelle Mundhygiene wird immer mehr in Anspruch genommen. Sofort ist ein gepflegteres Erscheinungsbild ersichtlich mit helleren Zähnen, keinem Mundgeruch, verbesserter Geschmacksinn und Vorbeugung vor schwereren parodontalen Erkrankungen.

Die wichtigsten Langzeiteffekte sind aber die Vorbeugung von Karies, Zahnfleisch-entzündungen und Zahnverlust.

ZIELGRUPPE

Patienten, die eine relativ gut gepflegte Mundsituation vorzeigen, aber bedingt durch die komplizierte Oberflächenkonstellation der Zähne eine professionelle Reinigung in gewissen Abständen benötigen.

Alle 6 Monate sollte man eine Mundhygienesitzung durchführen lassen.



med. univ. et med. dent
Dr. Walter Reisinger

Facharzt für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde



PROPHYLAXE & MUNDHYGIENE

beim Erwachsenen



PRIVAT-ORDINATION

2380 Perchtoldsdorf
Anzengrubergasse 44

Tel. 01/869 5005

ALLE KASSEN

1230 Wien
Liesinger Platz 1, Top 52

Tel. 01/86 33 777

ihr facharzt für zahn-, mund- & kieferheilkunde

MUNDHYGIENESITZUNG PROPHYLAXESITZUNG

WAS WIRD GEMACHT

- ☞ **Entfernung von Belägen durch Früchte, Tee, Kaffee usw**
- ☞ **Entfernung von Plaque**
- ☞ **Entfernung von Zahnstein**
- ☞ **Polieren der Zahnoberflächen**
- ☞ **Spülungen der Zahnfleischtaschen und Interdentalräume**
- ☞ **Aufklärung d. Patienten über Ursachen u. Folgeschäden mangelnder Mundhygiene**
- ☞ **Aufzeigen individueller Verbesserungsmöglichkeiten der Putztechnik**
- ☞ **Ernährungsberatung für gesunden Mund und Zähne**
- ☞ **Einschulung über effiziente Pflege im Zahn- und Mundbereich**

PFLEGE

Das Zähneputzen sollte ca. 2 bis 3 Minuten lang dauern, immer in der Reihenfolge Kauflächen, Außen- und Innenflächen. Jeder Abschnitt wird dabei kreisförmig gebürstet und „gerüttelt“, um Zahnvertiefungen und Zahnzwischenräume gleichmäßig zu reinigen.

Besser sind elektrische Zahnbürsten mit kleinem, runden Bürstenkopf. Mit leicht rasch klopfenden Bewegungen auf den Zahn / das Zahnfleisch rotieren die Borsten selbstständig den Belag aus den Zahnzwischenräumen und Zahngrübchen heraus. Gleichzeitig werden Zahnhals und Zahnfleischrand mitgesäubert und massiert. Es ist

auch an der Zeit, den Umgang mit Zahnseide zu lernen. Mundspülungen gehören zu den täglichen Maßnahmen einer sorgfältigen Mundhygiene, die eine zusätzliche Desinfektion und Reinigung darstellen.

KARIESENTSTEHUNG

Karies entsteht, indem durch Kariesbakterien ausgeschiedene Milchsäure durch feine Spalte unter die Oberfläche des Zahnschmelzes dringt und die Schmelzkristalle und Kalk auflöst. Durch diese Demineralisierung entsteht zuerst ein weißer Fleck im Zahnschmelz, zu diesem Zeitpunkt ist die beginnende Karies noch heilbar, indem der Zahnbelag (Bakterienbelag) und damit die Kohlenhydratzufuhr zu den Bakterien reduziert und die Plaque durch Mundhygiene entfernt wird. Geschieht das nicht, entsteht ein Loch im Zahn.

ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNG

Parodontitis entsteht, indem sich spezielle Parodontalbakterien am Zahnfleischrand ansiedeln, die organische Substanzen am Zahnhalteapparat (u.a. Zahnfleisch) angreifen und eine Zahnfleischentzündung verursachen. Auch diese ist durch gute Mundhygiene heilbar, unterbleibt sie, bilden sich tiefe Zahnfleischtaschen, der Zahnhalteapparat wird geschädigt und das Knochengewebe abgebaut. Ab dem 35. Lebensjahr gehen statistisch gesehen mehr Zähne durch Zahnfleischerkrankungen verloren als durch Karies.

ERNÄHRUNG

Natürlich sollte weiterhin auf gesunde Ernährung, wie Vollkornbrot, Obst, Gemüse und zuckerfreie Süßigkeiten geachtet werden. Auch der Kaugummi für zwischendurch bedeutet nicht nur Zähneputzen, Speichelproduktion und Muskeltraining. Die Zuckeraustauschstoffe Xylit und Sorbit stoppen auch die Vermehrung der Mundbakterien.

WEITERE BEGLEITENDE MAßNAHMEN

- ☞ Sorgfältige Reinigung zu Hause
- ☞ Mundspülungen
- ☞ Oftmalige, regelmäßige professionelle Mundhygiene zwecks
- ☞ Glättung der schwer zugänglichen Stellen und
- ☞ Spülung der Zahnfleischtaschen
- ☞ Photodynamische Lasertherapie zur besseren Eliminierung der Parodontal-Bakterien und besseren Wundheilung
- ☞ Zahnsanierung:
- ☞ glatte, saubere, leicht zu reinigende Zahnoberflächen
- ☞ Füllungsglättung,
- ☞ Füllungstausch zu hochwertigen Versorgungen
- ☞ Neuerstellung technischer Arbeiten
- ☞ Seitzahnabstützung
- ☞ Gesunde Ernährung (Vollkornbrot, Obst, Gemüse) Kaugummikauen, Xylit, Sorbit,....
- ☞ Vermeidung von Nikotin, das unter anderem einen entscheidenden Einfluß auf die Abheilung, Blutzirkulation des Zahnfleisches und die Immunreaktion hat.
- ☞ Home –Bleaching