

## **Patientenbrief – Zahnpflege**

Wie soll ich meine Zähne, Zahnfleisch und Zahnbett pflegen?

Wissenschaftlich ist heute gesichert, wie und wodurch Karies und Zahnfleischartzündungen entstehen. Auch die komplizierten Zusammenhänge bei der Entstehung von „Parodontose“ (Zahnbetterkrankung) sind geklärt. Alle Erkrankungen entstehen durch Bakterien, die unter idealen Bedingungen im Zahnbelag (Plaque) wachsen können.

Bakterien siedeln sich auf den Zahnflächen an. Nach etwa 24 Stunden vermehren sich die schädlichen Keime. Die Zahnzwischenräume stellen die Schwachstellen dar. Das Zahnfleisch ist hier nicht von einer verhornten Zellschicht überdeckt, so dass an diesen Stellen Bakterien leicht in die Zahnfleischtasche wachsen können.

### **Ein gereinigter Zahn und sauberes Zahnfleisch erkranken nicht!**

#### **Pflegeanleitung**

Reinigung der Zahnflächen und der Zahnfleischränder

Womit?      Kurzkopfbürste mit Kunststoffborsten,  
                  Taschenset für unterwegs

Wie?           1-2-3 Ausbürst-Technik, Rolltechnik, Rütteltechnik

Wann?         2 x täglich morgens und abends  
                  Abends nach dem Reinigen der Zahnzwischenräume um sich gut zu fühlen

Reinigen der Zahnzwischenräume

Womit?         Dento-Tape, Zahnseide ungewachste,  
                  Zahnseide gewachst,  
                  Zahnhölzer (Zahnstocher) aus Linde, Buche oder Ahorn  
                  Zahnzwischenraumbürsten, Traveller für unterwegs

Wann?         1 x täglich abends

Fluoridierung - Härtung des Zahnschmelzes

Womit?         Fluoridhaltige Gels und Zahnbürste

Wann?         1 x wöchentlich auf die Zähne massieren und Schaum für eine Weile im  
                  Mund lassen

Plaueanfärbung - Sichtbarmachung der Beläge und Bakterien

Womit?         Färbetabletten auf pflanzlicher Basis

Wann?         1 x monatlich

Zahnsteinentfernung

Wie?           mit Ultraschall und Polierbürste

Wann?         Mindestens 1 x jährlich in der Zahnarztpraxis

Restbelagentfernung

Wie?           mit einer professioneller Zahnreinigung (PZR)

Wann?         Individuell unterschiedlich etwa 2 bis teilweise 4-mal jährlich  
                  durch unsere Zahnarztpraxis