

Individualprophylaxe



Dr. Carsten Guse

Karieserkrankungen der Zähne und Erkrankungen des Zahnhalteapparates haben ihre gemeinsame Ursache in der Plaque (Beläge) und deren Stoffwechselprodukten. Die Karies- und Parodontalprophylaxe richtet sich auf die Schaffung einer möglichst plaque- und zahnsteinfreien Mundhöhle. Dieses Ziel kann nur durch geeignete Mundhygienemaßnahmen erreicht werden.

Mundhygienemaßnahmen

Ziel der Mundhygiene ist die regelmäßige und gründliche Entfernung von Speiseresten und Plaque, um Karies, parodontale Erkrankungen und Mundgeruch vorzubeugen. Durch Mundspülungen, Sprays und Mundduschen allein können allenfalls größere Speisereste herausgespült werden. Auch der langfristige Erfolg bereits bestehender zahnmedizinischer Restaurationen (Füllungen, Kronen, Brücken, Prothesen) hängt von einer guten Mundhygiene ab.

Die Mundhygiene sollte in regelmäßigen, etwa halbjährlichen Zeitabständen überprüft werden. Gegebenenfalls wird dann auch eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchgeführt.



Zahnpflege

Am wichtigsten ist sicherlich das regelmäßige Zähneputzen.

Normalerweise sollte es ausreichen, sich zweimal am Tag die Zähne zu putzen. Das Putzen vor dem Schlafen ist am wichtigsten. Andernfalls werden die Zähne über viele Stunden hinweg durch die von den Kariesbakterien produzierten Säureangriffe belastet. Nach dem Genuss säurehaltiger Getränke und Nahrungsmittel (Säfte, Obst!) sollte man den Mund zunächst nur mit Wasser ausspülen und die Zähne erst nach 20 Minuten putzen, weil die gelösten Schmelzanteile mit dem Zähneputzen weggeputzt werden.

Zahnbürsten

Eine elektrische Zahnbürste ist grundsätzlich eine Alternative zur herkömmlichen Handzahnbürste. Eine herkömmliche Zahnbürste ist bei korrekter Anwendung zwar



genauso geeignet zur Zahnpflege, doch oft wird sie falsch verwendet. Der Umgang mit einer elektrischen Zahnbürste ist dagegen etwas einfacher. Wie bei der herkömmlichen Zahnbürste, sollte auch bei Verwendung einer elektrischen Zahnbürste der Bürstenkopf regelmäßig alle 6-8 Wochen gewechselt werden; spätestens allerdings wenn die Borsten anfangen, sich auseinander zu biegen. Es kann sinnvoll sein, einige Bürstenköpfe bzw. Zahnbürsten auf Vorrat zu haben.

ABELER & SÖHNE SEIT 1898

Tradition braucht Zeit.

Tradition im Trend: kompromisslose Qualität, schnörkellose Eleganz und klassisches Design. Die neue Premiumuhr in alter Handwerkstradition.

Abeler & Söhne. Tradition braucht Zeit.

JUWELIER AM SCHLOSS

Hartmut Bayerlein

MEISTERBETRIEB • SCHMUCK + UHREN

Städtlerstraße 1 / Ecke Hauptstraße
91154 Roth Tel.: 09171/62266

MADE IN GERMANY



Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

Büchenbacher freute sich über ein unerwartetes Ostergeschenk

Der Rother Meisterbetrieb „Juwelier am Schloss“ hatte sich vor kurzem an der Aktion „Marken sind Gold wert“ in der Fachzeitschrift MARKT INTERN beteiligt.

Angenehm überrascht und persönlich erfreut war der Inhaber Hartmut Bayerlein, der einem seiner Kunden passend vor dem Osterwochenende einen Gewinn aus der Aktion überreichen konnte. Die Freude war auch auf der Seite des glücklichen Gewinners Manfred Koltzenburg aus Büchenbach, der den Gewinn in Form einer Armbanduhr - Made in Germany - der Marke ABELER & SÖHNE als unerwartetes Ostergeschenk aus den Händen des Juweliers entgegennehmen konnte. Manfred Koltzenburg will seine Abeler-Uhr gerne tragen, brachte er seine Freude zum Ausdruck, „weil sie sehr gut zu mir passt“.



Zahnpasta

Zahnpasta unterstützt die reinigende Wirkung der Zahnbürste durch ihren Gehalt an Poliermitteln und anderen Zusatzstoffen. Die Zahnpasta soll einen hohen Reinigungsgrad, aber eine geringe abrasive Wirkung haben, um den Zahnschmelz nicht zu schädigen. Zum Zähneputzen sollte eine fluoridhaltige Zahnpasta verwendet werden. Gerade abends ist es sinnvoll, den Mund nach dem Zähneputzen nicht auszuspülen. Denn so können die Wirkstoffe der Zahnpasta länger wirken. Der Schaum wird nur ausgespuckt. Wer das nicht mag, sollte darauf den Mund nur leicht auszuspülen.

Zahnzwischenräume

Die Zahnzwischenräume benötigen besondere Pflege, da sie mit der Zahnbürste kaum erreicht werden können. Dies geschieht einmal

täglich gründlich mit Zahnseide und/oder Zwischenraumbürsten.

Zahnseide: Es gibt gewachste und ungewachste Zahnseide im Handel. Anfängern sei die gewachste Variante empfohlen, da sie weniger leicht reißt und besser über den approximalen Kontaktpunkt gleitet. **Interdentalbürstchen:** Sie sind in verschiedenen Durchmessern, Formen und Ausführungen erhältlich. Sie finden insbesondere bei parodontal vorgeschädigten Gebissen („Parodontose“) Anwendung.

Sollten noch Unklarheiten bestehen, so wird Ihnen Ihr Zahnarzt gerne detailliert Auskunft geben.

Dr. med. dent. Carsten Guse,
MSc (Master of Science Orale
Chirurgie), 91154 Roth