

Klinik für Kieferorthopädie und Orthodontie

Ärztlicher Direktor:

Prof. Dr. Dr. B. Lapatki



Patienten-Ratgeber

Mundhygiene bei fester Zahnsperre

Warum ist eine gute Mundhygiene wichtig?

Eine gute Mundhygiene ist eine Voraussetzung für eine erfolgreiche kieferorthopädische Behandlung. Schlechtes Zähneputzen führt zu Zahnbelägen. Diese wiederum verursachen:

- weiße oder braune Flecken auf den Zähnen, die oft erst nach Entfernen der festen Spange sichtbar sind (siehe Bild links unten)
- Zahnfleischentzündungen, die sich durch Zahnfleischbluten oder geschwollenes Zahnfleisch zeigen
- Karies, vor allem rund um die Brackets

Deswegen können wir die Beläge anfärben (siehe Bild rechts unten), um eventuelle Defizite aufzuzeigen!



Flecken und Karies



Angefärbte Zahnbeläge

Unser Angebot:

- Prophylaxeprogramm für eine gute Mundhygiene, um eine kieferorthopädische Behandlung zu ermöglichen
- Anfärben der Zahnbeläge, um Problemstellen zu erkennen
- Individuelle Prophylaxe während der festsitzenden Therapie durch regelmäßige professionelle Zahnreinigung mit Entfernung der Drahtelemente

Mundhygiene bei fester Zahnsperange



Die Reinigung der Zähne und Zahnzwischenräume ist bei festsitzenden Apparaturen schwierig und erfordert besondere Sorgfalt.

Die Zähne sollten mindestens morgens nach dem Frühstück und Abends vor dem zu Bett gehen geputzt werden. Mit fester Spange dauert das Zähneputzen etwas länger (ca. 10 Minuten). Entscheidend ist jedoch nicht die Dauer, sondern die Gründlichkeit!

Unterwegs, auch in der Schule, sollte immer eine „Reisezahnbürste“ dabei sein, damit auch nach jeder Zwischenmahlzeit die Essensreste entfernt werden können.

Wie putze ich mit einer Handzahnbürste?

Wichtig: die Zähne müssen immer von allen Seiten geputzt werden! Dabei sind die meisten Innen- und Kauflächen wie gewohnt erreichbar. An den Flächen mit Brackets kann eine spezielle Zahnbürste verwendet werden. Wie diese Flächen gut zu reinigen sind, zeigen wir hier:



Die Zahnbürste schräg in einem 45°-Winkel am Zahn ansetzen und kleine Rüttelbewegungen durchführen (etwa 10 Sekunden lang pro Zahn). Zahnbürste nicht zu schwach, sondern mit leichter Kraft andrücken.

Wichtig ist, dass die Borsten auch in den Zahnzwischenraum hinter den Draht gedrückt werden. Damit werden Speisereste und Beläge herausgedrückt.



Dasselbe nun von der anderen Seite und die Borsten wieder unter den Drahtbogen schieben

Nicht nur den Zahn, sondern auch das Zahnfleisch mit massieren (auch 45° schräg zum Zahnfleisch hin ansetzen und leicht rütteln)



Wie putze ich mit einer elektrischen Zahnbürste?

Die Zähne müssen von allen Seiten geputzt werden (z.B. zuerst alle Zähne von Außen, dann von Innen, dann die Kauflächen). Da die elektrische Zahnbürste die Rüttelbewegungen selbst durchführt, muss sie für eine gute Reinigung nur richtig gekippt und in dieser Stellung (für ca. 10 Sekunden pro Zahn) gehalten werden.



Die Zahnbürste schräg in einem 45°-Winkel am Zahn ansetzen und dort halten. Zahnbürste nicht zu schwach, sondern mit leichter Kraft andrücken und darauf achten, dass die Borsten in den Zahnzwischenraum hinter den Draht gedrückt werden.



Dasselbe nun von der anderen Seite und die Borsten wieder unter den Drahtbogen schieben

Nicht nur den Zahn, sondern auch das Zahnfleisch mitmassieren. Hierfür wieder in einem 45°-Winkel zum Zahnfleisch hin ansetzen und halten (**leicht** andrücken!)



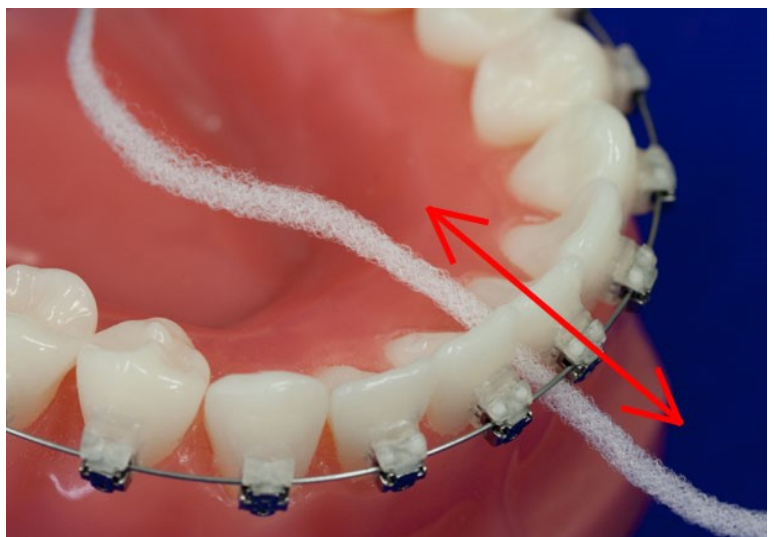
Wie werden die Zahnzwischenräume gereinigt?

Gerade unter dem Draht und in den Zahnzwischenräumen setzen sich gerne Essensreste und Zahnbeläge fest. Hier muss mindestens 1x täglich mit einem Zahnzwischenraumbürstchen (einer Interdentalbürste) nachgeputzt werden.



Mit der Interdentalbürste, wie abgebildet, den Raum hinter dem Drahtbogen, (eng am Bracket entlang) reinigen.

Wichtig ist auch die Reinigung zwischen den einzelnen Zähnen. Hierfür kann eine Interdentalbürste, oder, wie abgebildet, eine spezielle Zahnseide (z.B. „Superfloss“) verwendet werden.



Fluorid schützt die Zähne!

- Grundsätzlich immer mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen
- Jeden Abend nach dem Zähneputzen zusätzlich mit einer Fluorid-Mundspüllösung spülen
- 1x wöchentlich nach dem Zähneputzen ein Fluoridgel (z.B. „elmex gelée“ auftragen und bis zu 5 Minuten einwirken lassen



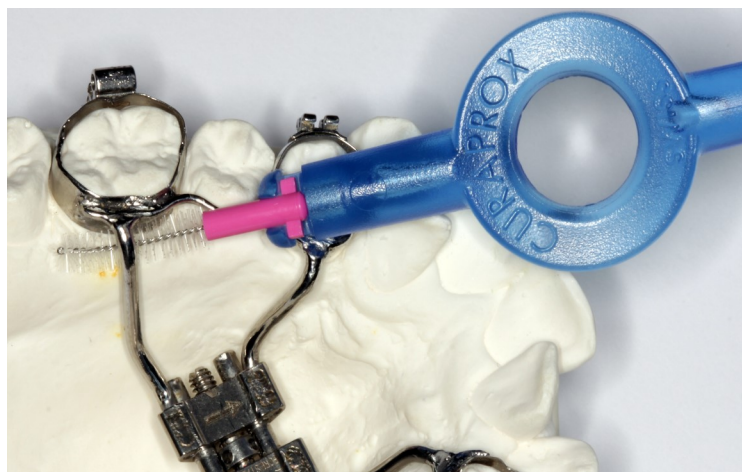
Mundhygiene bei spezieller Zahnsperre

Hier muss vor allem an den Bändern am Zahn und zwischen Draht und Zahnfleisch geputzt werden, damit keine Karies und keine Zahnfleischartzündung entsteht!



Gaumendraht = Quadhelix

GNE
(Gaumennahterweiterungsapparatur)



Apparatur mit Pins im Gaumen

Bei diesen Apparaturen müssen die kleinen Schraubchen besonders sorgfältig geputzt werden. Ansonsten besteht die Gefahr, dass diese sich **entzünden** oder **lockern**. Auch kann das Zahnfleisch bei schlechter Mundhygiene über die Apparatur **wuchern**.

Achtung: Bei allen Apparaturen mit Pins darf **keine elektrische Zahnbürste** verwendet werden!



Beneslider mit zwei Minipins

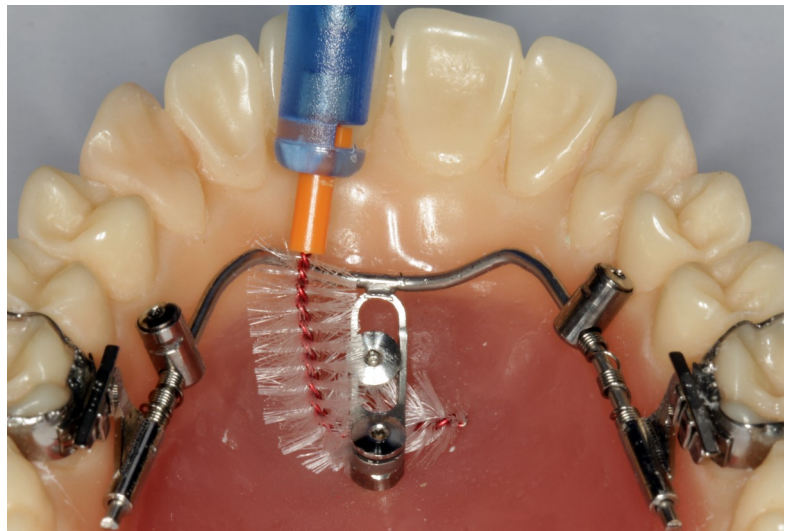


Wie putze ich die kleinen Schraubchen?



Erst mit einer weichen
Hand-Zahnbürste die Implantate

Dann mit einem
Interdentalbürstchen nachreinigen
(vor allem zwischen den
Schraubchen)



Wie putze ich die kleinen Schräubchen?



Die Schräubchen können auch mit einer Spezialzahnseide (z.B. „Superfloss“) gereinigt werden. Diese hat einen stabilen Anfang zum Einfädeln und ein flauschiges Mittelteil (siehe Bild) zur effektiven Belagsentfernung und Zahnfleisch vor Entzündungen zu schützen

Auch der Rest der Apparatur muss sauber sein!
An den Bändern kann gut mit Interdentalbürstchen gereinigt werden



Mundhygieneprodukte

Grundsätzlich gilt: Am besten nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends, die Zähne gründlich putzen.

Hierfür die alle schwer zugänglichen Stellen wie die Flächen mit Brackets und Bändern oder die Schraubchen mit den Spezialprodukten reinigen, die restlichen Flächen wie gewohnt mit normaler Zahnbürste putzen.

Im Folgenden stellen wir einige dieser Spezialprodukte vor, welche sich für die Mundhygiene bei fester Zahnsperre bewährt haben.

Dies sind jedoch nur Empfehlungen, vergleichbare Produkte anderer Hersteller sind ebenso möglich!

Spezielle Zahnbürsten - Vorschläge

Handzahnbürsten



TePe Implantat/Orthodontiebürste



CURAPROX CS 5460 Ortho

Spezielle Zahnbürsten - Vorschläge



Philips Sonicare® InterCare



Oral-B OrthoCare®

Zahnzwischenraumbürsten - Vorschläge



TePe Angle Interdentalbürste (gelb: Ø 0,7 mm , grün: Ø 0,8 mm)



TePe Original Interdentalbürste (gelb: Ø 0,7 mm, grün: Ø 0,8 mm, lila: Ø 0,9 mm)

Zahnzwischenraumbürsten - Vorschläge



CPS 14

Ø 1,5 mm



CPS 14Z

Ø 1,5 mm



CPS 15

Ø 1,8 mm



CPS 09

Ø 0,9 mm



CPS 011

Ø 1,1 mm

Curaprox CPS **regular**

Curaprox CPS **prime**
(für enge Stellen)



CURAPROX UHS mono Alu-Halter

Zahnzwischenraumbürsten - Vorschläge

für Quadhelix, GNE, Beneslider



TePe X-soft Interdentalbürste (gelb: Ø 0,7 mm, grün: Ø 0,8 mm, lila: Ø 0,9 mm)



TePe Universal Care

Zahnzwischenraumbürsten - Vorschläge

für Quadhelix, GNE, Beneslider



CPS 507



CPS 508

Curaprox soft implant Interdentalebürste (je Ø 2,0 mm)



CURAPROX UHS mono Alu-Halter

Zusätzliche Hilfsmittel



Spezielle Zahnseide



Einbüschelbürste (für den Raum um die Brackets und am Zahnfleisch)

Tipps

- Zwischenmahlzeiten möglichst vermeiden
- Wegen des erhöhten Kariesrisikos möglichst keine klebrigen Nahrungsmittel und Süßigkeiten
- Nach jeder Mahlzeit Zähneputzen, zusätzlich mindestens 1x täglich schwierig zu erreichende Stellen mit Interdentalbürstchen oder spezieller Zahnseide reinigen
- Färbetabletten zum Sichtbarmachen der Beläge können zur eigenen Kontrolle in der Apotheke bezogen werden
- Zusätzlich zur häuslichen Mundhygiene sind regelmäßige **Professionelle Zahnreinigungen (PZR)** sinnvoll

Weitere Informationen gibt es bei uns!

Und jetzt...

Viel Spaß mit deiner Zahnspange!