

**Wer sind Ihre Partner?**

Zahngesundheit beginnt mit einer guten Mundhygiene. Dies erfordert professionelle Behandlung und Anleitung durch Ihren Zahnarzt und Prophylaxeassistenten in Kombination mit entsprechender Pflege zu Hause. Hieraus entsteht eine partnerschaftliche Synergie. Wenn Sie die empfohlene Pflegeroutine für zu Hause befolgen und regelmäßig Behandlungstermine wahrnehmen, bleiben Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch gesünder.

**Warum brauche ich bei der Prophylaxe professionelle Zahnreinigung?**

Durch eine professionelle Zahnreinigung werden Zahnbelag, Zahnstein und Verfärbungen von den Zähnen entfernt. Die Reinigung kann von Ihrem Zahnarzt oder von Prophylaxeassistenten (Dentalhygienikern) mit spezieller Ausbildung durchgeführt werden, die in der Zahnarztpraxis professionelle Zahnreinigung durchführen und die sachgemäße Pflege der Zähne und des Zahnfleisches erklären.

**Was ist Zahnbelag (Plaque)?**

Plaque ist ein klebriger Film, der ständig an allen Bereichen der Zähne gebildet wird. Er setzt sich zusammen aus Bakterien, Stoffwechselprodukten von Bakterien und Speichel. Plaquebakterien ernähren sich von Zuckern und bauen sie zu Säuren ab, die den Zahnschmelz angreifen und zu Karies führen können. Plaqueanlagerungen entlang dem Zahnfleischrand und zwischen den Zähnen an schwer erreichbaren Stellen können schädliche Wirkung haben. Die Plaquebakterien produzieren Toxine, die das Zahnfleisch reizen können, was wiederum Rötung, Anschwellen und Bluten des Zahnfleisches hervorruft – typische Anzeichen einer Gingivitis (Zahnfleischentzündung). Das Erkennen von Gingivitis ist wichtig, weil Gingivitis reversibel ist. Nicht bemerkte, ignorierte oder einfach nicht behandelte Gingivitis kann manchmal in ein fortgeschrittenes Stadium der Zahnfleischerkrankung, der sogenannten Parodontitis, übergehen. So ist es leicht verständlich, warum das Bürsten und die Reinigung zwischen den Zähnen mit Zahnseide oder anderen interdentalen Reinigungshilfen zur Beseitigung von Plaque von wesentlicher Bedeutung ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten.

**Was ist Zahnstein?**

Mineralien im Speichel verbinden sich mit Plaque auf der Zahnoberfläche und verhärten zu einer rauhen, unschönen Ablagerung, dem sogenannten Zahnstein. Zahnstein, der hauptsächlich mineralisch aufgebaut ist, bietet eine raue Oberfläche, die die gründliche Entfernung von Plaque erschwert und weitere Anlagerung von Plaque begünstigt. Mit Zahnbürste und Zahnseide kann gebildeter Zahnstein nicht entfernt werden. Zahnstein lässt sich nur in der zahnärztlichen Praxis entfernen.

**Was kann eine professionelle Reinigung erreichen, Sie zu Hause aber nicht?**

Eine professionelle Prophylaxebehandlung besteht aus einer speziellen Reinigung, der geschlossenen Curettage, und dem anschließenden Polieren, was zur Entfernung von Plaque, Zahnstein und Verfärbungen durchgeführt wird. Obgleich das Hauptziel der Prophylaxe in der Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen besteht, kann dadurch auch das Aussehen der Zähne verbessert werden: die Zähne sehen sauber und strahlend aus. Die geschlossene Curettage wird mit Instrumenten zur Entfernung von Zahnstein von den Zähnen durchgeführt. Das Polieren erfolgt mit einer Spezialpaste und einem rotierenden Instrument und entfernt Zahnbelag und oberflächliche Verfärbungen durch diverse Nahrungsmittel, Getränke und Tabak. Polierte Zahnoberflächen sind besser vor dem Anhaften von Plaque und Speiseresten geschützt.

**Wie Ihnen Ihre Pflegeroutine zu Hause am meisten nützt.**

Sie können zur Verbesserung Ihrer Mundhygiene beitragen, indem Sie Plaque- und Zahnsteinkontrolle zum Bestandteil Ihrer täglichen Pflegeroutine machen.

Eine **gute Putztechnik** trägt zur Entfernung von Plaque von den äußeren und inneren Zahnflächen sowie von den Kauflächen bei. Eine anerkannte Methode für sachgemäßes Putzen wird nachfolgend gezeigt. Ihr Zahnarzt oder Prophylaxeassistent schlagen möglicherweise eine andere Technik vor.

Die gründliche **Reinigung mit Zahnseide** hilft bei der Entfernung von Plaque und Speiseresten aus den Zahnzwischenräumen, insbesondere an schwer erreichbaren Stellen entlang und leicht unterhalb des Zahnfleischrands. Eine vorgeschlagene Reinigungstechnik mit Zahnseide sehen Sie unten.

**Benutzen Sie zwischen den Kontrollbesuchen eine fluoridierte Zahncreme, die vor Karies schützt und die Zahnsteinbildung verringert.**

Blend-a-med complete hilft Ihnen dabei. Blend-a-med complete trägt zwischen den Zahnreinigungsterminen zu verringerter Bildung von Zahnstein oberhalb des Zahnfleischrands bei. Die Sicherheit von blend-a-med complete für Zahnschmelz und Zahnfleisch ist klinisch erwiesen. Sie bietet die selben Vorteile zur Bekämpfung von Karies wie die anderen blend-a-med Produkte.

### Gute Putztechnik und Reinigung mit Zahnseide verbessern die Mundgesundheit

#### Putzen Sie Ihre Zähne nach der "Rot-Weiss-Methode":



1. Oberkiefer außen: Start hinten links, nach rechts vorrücken.



2. Dann immer von rechts nach links. Immer von Rot nach Weiss.



3. Schneidezähne innen: Bürste fast senkrecht halten.



4. Unterkiefer außen: vom hintersten Backenzahn nach rechts putzen.



5. Innen: zurück auf die linke Seite mit dem richtigen Dreh.



6. Zum Schluss: Kauflächen mit Vorwärts-Rückwärts-Bewegungen reinigen.

#### Richtige Reinigung mit Zahnseide:



1. Wickeln Sie ein 45 cm langes Stück Zahnseide um Ihre beiden Mittelfinger.



2. Die Zahnseide vorsichtig zwischen die Zähne führen.



3. Zur Entfernung von Plaque und Speiseresten die Zahnseide vorsichtig am Zahnhals entlang auf und ab bewegen.\*



4. Benutzen Sie jedes Mal, wenn Sie von einem Zahn zum nächsten gehen, ein frisches Stück Zahnseide.

\* Oder eine andere Reinigungshilfe für die Zahnzwischenräume verwenden.

*Befolgen Sie unbedingt die genauen Anweisungen Ihres Zahnarztes für die Pflege zu Hause.*