

**Plaque- und Zahnsteinkontrolle**

Plaque und Zahnstein werden von Patienten oftmals verwechselt und häufig ist unklar, wie diese zueinander in Verbindung stehen.

**Plaque** ist ein klebriger Film, der vorwiegend in den Zahnzwischenräumen, dem Zahnfleischrand (Sulcus) und den Grübchen auf den Seitenzähnen gebildet wird. Er setzt sich zusammen aus Bakterien, Stoffwechselprodukten von Bakterien und Speichel. Plaque ist, wenn sie sich am Zahnfleischrand und in Zahnzwischenräumen an schwer zugänglichen Stellen anlagert, die auslösende Ursache für Karies und Zahnbetterkrankungen.

*Die Bekämpfung von Plaque ist ein lebenslanger Bestandteil der Mundhygiene.*



**Plaque** wird nach dem Zähneputzen fortwährend neu gebildet, deshalb ist es so wichtig, zweimal täglich die Zähne zu putzen und jeden Tag mit Zahnseide zu reinigen.

**Zahnstein** entsteht, wenn Plaque nicht regelmäßig durch Zahnbürste und Zahnseide entfernt wird und sich die darin enthaltenen Mineralien verhärtet. Diese krustige Ablagerung bildet eine Haftverbindung, die nur vom Zahnarzt oder Prophylaxeassistenten entfernt werden kann.

Die nachstehenden Fotos zeigen Zahnsteinbildung in drei Stufen:



**Leicht**



**Gemäßigt**



**Stark**

Sie können folgendermaßen zu verringerter Zahnsteinbildung beitragen:

- Putzen mit einer **Zahncreme gegen Zahnstein**.
- Durch häufige professionelle Zahnreinigung in den von Ihrem Zahnarzt empfohlenen Zeitabständen.

Für die Empfänglichkeit gegenüber Plaque- und Zahnsteinbildung gibt es individuell sehr große Unterschiede. Die Bekämpfung von Zahnstein ist ein lebenslanger Bestandteil der Mundhygiene.

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