



Zahnezwischenraum-Pflege: Womit?

Mit der normalen Zahnbürste werden die Zahnezwischenräume nicht erreicht. Dort setzen sich Bakterienbeläge fest, die im Laufe der Zeit zu Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch führen. Zu einer optimalen Zahnpflege gehört deshalb auch die regelmäßige tägliche Reinigung der Zahnezwischenräume. Aber womit? Neben der klassischen Zahnseide werden eine Menge anderer Pflegeprodukte angeboten. Es ist nicht leicht, sich hier zurecht zu finden und die richtige Kaufentscheidung zu treffen. Lesen Sie hier, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihre Zahnezwischenräume am besten reinigen können!

Zahnseide

Sie eignet sich am besten für die Reinigung **enger** Zahnezwischenräume - vor allem im Schneidezahnbereich. Es gibt sog. gewachste und ungewachste Zahnseide.

Die **gewachste Zahnseide** besteht aus einem einzigen Faden. Sie ist leichter zu handhaben und eignet sich vor allem für ungeübte Benutzer. Ihre Reinigungswirkung ist allerdings nicht ganz so gut wie die der ungewachsenen Zahnseide.



Ungewachste Zahnseide besteht aus vielen dünnen Einzelfäden. Sie reinigt besser als gewachste Zahnseide, ist aber etwas schwieriger in der Handhabung: An rauen Stellen in den Zahnezwischenräumen (z.B. vorstehenden Füllungsrandern) kann sie auffasern und teilweise zwischen den Zähnen hängen bleiben.

Daneben gibt es auch Zahnseiden, die mit einer speziellen **Gleitschicht** überzogen und dadurch leichter zu handhaben sind.

Trotzdem: Ganz leicht ist die Benutzung der Zahnseide nicht. Sie verlangt einige Fingerakrobatik. Deshalb gibt es spezielle **Zahnseidehalter**, mit denen der Gebrauch stark vereinfacht wird.

Für die Reinigung breiter Zahnezwischenräume und der Unterseite von

Brücken gibt es **spezielle Zahnseiden**: Sie bestehen aus einem steifen vorderen Teil, das zwischen den Zähnen oder unter der Brücke hindurch geführt wird.

Im mittleren Teil sind diese Zahnseiden dick und flauschig. Mit diesem Teil der Zahnseide werden die breiten Zahnezwischenräume und Brückenunterseiten zuverlässig gereinigt.

Der hintere Teil besteht aus normaler Zahnseide, die für die Reinigung enger Zwischenräume benutzt werden kann.

Solche speziellen Zahnseiden werden z.B. unter den Markennamen Superfloss oder **Multifloss** angeboten und sind sehr empfehlenswert.

Tipp: Lassen Sie sich den Gebrauch der Zahnseide in der Zahnarztpraxis von einer Prophylaxe-Expertin zeigen!

Zahnezwischenraum-Bürsten

Das sind kleine Bürsten, die man der Form nach am ehesten mit einer Flaschenbürste vergleichen kann. Sie bestehen in der Regel aus einem Halter aus Plastik oder Metall und auswechselbaren Bürsteneinsätzen.

Zahnezwischenraum-Bürsten sind **ideal für die Reinigung großer Zahnezwischenräume** - vor allem im Seitenzahn-Gebiet. Ihre großen Vorteile sind, dass sie sehr einfach zu handhaben sind und ausgezeichnet reinigen.

Die **Bürsteneinsätze** gibt es in verschiedenen Dicken und Formen. Welche Dicke und Form für Sie geeignet ist, hängt von der Zahnstellung ab. Diese Einsätze müssen aus hygienischen Gründen spätestens alle vier Wochen gewechselt werden. Wenn ein

Einsatz verbogen oder beschädigt ist, muss er sofort ersetzt werden.

Tipp: Lassen Sie sich in der Zahnarzt-



praxis von einer Prophylaxe-Expertin beraten, welche Zahnezwischenraum-Bürste am besten für Sie geeignet ist! Sie zeigt Ihnen auch den richtigen Gebrauch der Bürste.

Achten Sie beim Kauf einer Zahnezwischenraum-Bürste darauf, dass der Einsatz nicht nur in den Halter eingesteckt ist: Er kann dann beim Reinigen zwischen den Zähnen stecken bleiben. Am besten sind Bürsten, deren Einsatz am Halter mit einer kleinen Schraube oder Spannvorrichtung sicher befestigt wird.

Wichtige Hinweise!

Wenn Sie Ihre Zahnezwischenräume behutsam reinigen, können Sie weder Zähne noch Zahnfleisch damit beschädigen. Viele Patienten haben Angst, etwas falsch zu machen, wenn das Zahnfleisch bei der Zahnezwischenraum-Pflege blutet und hören auf damit. Das ist falsch! Blutung ist immer ein Zeichen für eine Entzündung. Und die Entzündung kommt von bakteriellen Belägen. Sie sollten also gerade dann, wenn Ihr Zahnfleisch blutet, behutsam und sorgfältig die Zwischenräume reinigen.