

Zahnpflege

Putztechnik

Das Zähne putzen gehört zu den täglichen Gewohnheiten. Patienten mit fester Zahnspange müssen sich besonders gründlich um diese Aufgabe bemühen. Die natürliche Reinigungsfunktion durch Lippe und Wange ist durch die Brackets erschwert d.h. gründliches Putzen 2 Mal am Tag ist dringend erforderlich. Besonders auf den Bereich um das Bracket muss geachtet werden. Die Zahnfläche unter dem Bracket ist geschützt. Diese ist durch den Kunststoff unter dem Bracket versiegelt, d.h. bakteriendicht verschlossen.

Auf die richtige Technik kommt es an. Nicht schrubben, sondern rütteln ist angesagt. Damit können die Borstenbüschel auch in die kritischen Zahnvertiefungen der Backenzähne und in die Zahnzwischenräume gelangen. Pro Zahn ca. 10 Sekunden "Rütteln" und dann zum nächsten Zahn weitergehen.

Erst werden die Kaufläche, dann die Außen- und Innenflächen der Zähne gereinigt. Bei den Rüttelbewegungen sollte man darauf achten, dass die Bewegung bis zum Zahnfleischrand ausgeführt werden, d.h. das Zahnfleisch mit massiert wird. Nachdem nun durch die Rüttelbewegung der Zahnbelag gelockert ist, kann dieser mit der Zahnbürste durch Auswischbewegungen von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne) entfernt werden.

Wir schlagen hier eine sinnvolle Reihenfolge vor, die vorgibt welche Zahnflächen bzw. Kieferabschnitte zuerst geputzt werden sollen.

z.B.

1. Erst oben dann unten
2. von rechts nach links
3. KAI = erst die Kauflächen, dann außen und dann innen.

Und immer in derselben Reihenfolge, damit kein Zahnabschnitt vergessen werden kann. So können mit ein wenig Übung alle Speisereste und Zahnbeläge zuverlässig von den Zahnreihen entfernt werden und die Zähne bleiben gesund und kariesfrei.

Zahnpasta

In den heute erhältlichen Zahnpasten sind fast immer Fluoride enthalten. Fluoride machen den Zahnschmelz "härter" und machen ihn widerstandsfähiger gegen Bakteriensäuren. 1 Mal pro Woche sollte noch ein zusätzlich fluoridhaltiges Gel oder eine Spülung verwendet werden.

Ernährung

Stark zuckerhaltige, klebrige Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden. Wenn darauf aber nicht verzichtet werden kann, sollten "zahnfreundliche Süßigkeiten" verwendet werden Sie sind zuckerfrei, schmecken aber dennoch süß, da sie Zuckeraustauschstoffe enthalten. Diese sind unschädlich für die Zähne, enthalten aber den gleichen Nährwert wie Zucker. Diese "zahnfreundlichen Süßigkeiten" sind leicht an dem Zahnmannchen-Symbol zu erkennen.

Professionelle Zahnreinigung (Airflow)

Dass die Zahnhygiene mit festsitzender Spange erschwert ist, leuchtet ein. Wer sich aber täglich 10 min mit der Reinigung befasst, erreicht ein optimales Ergebnis. Trotzdem können sich hartnäckige Beläge bilden (z.B. durch Tee, Kaffee, Rauchen, Rotwein), die zwar den Zahn nicht angreifen aber eine ästhetische Beeinträchtigung darstellen. Kinder, die Probleme haben Ihre Zähne optimal sauber zu halten oder unter eine erhöhte Kariesanfälligkeit zu leiden, gehen das Risiko ein, nachher sichtbare Schmelzverfärbungen, die durch wochenalte Beläge entstanden sind, davon zu tragen. Beide Gruppen können sich professionell unterstützen lassen.

Eine sehr sanfte und auch bei Spangenträgern einfach anzuwendende Methode ist das Airflow verfahren. Ein Gemisch aus Luft und modifiziertem Natriumbicarbonat trifft sich mit einem Wasserstrahl. Unter hohem Druck werden schnell und schmerzlos Plaque und Zahnbeläge entfernt und verhilft Ihnen zu einem fühlbar sauberen und strahlendem Lächeln.

Zahnsparren

Spangenhandhabung

Lockere Spangen sollten folgendermaßen eingesetzt werden: Anhand des vorderen Drahtbügels kann man sich orientieren; die Spange wird so ausgerichtet, dass der vordere Bügel an den vorderen Schneidezähne anliegt. Die U-Schlaufen am Ende des Bogens liegen dabei vor den Eckzähnen. Nun wird die Spange mit beiden Händen unter leichtem Druck auf die Kunststoffbasis in die richtige Position gebracht. Meist ist dann ein "klicken" zu hören. Eine erneute Kontrolle auf den richtigen Sitz der Spange ist nötig um die richtige Wirkung zu garantieren.

Zum Herausnehmen der Spange werden im Oberkiefer beide Zeigefinger, im Unterkiefer beide Daumen benutzt. Die Finger werden gleichzeitig an den beiden hinteren Halteelementen (an den Backenzähnen) angesetzt und ziehen bzw. drücken die Spange mit leichtem Druck heraus. Niemals sollte man die Spange an dem vorderen Drahtbügel herausnehmen, da dieser sehr grazil ist und sich sehr schnell verbiegen kann. Die optimale Wirkung der Spange ist dann nicht mehr garantiert.

In der Zeit in der die Spange nicht im Mund ist, sollte sie aus hygienischen Gründen in einer Spangendose aufbewahrt werden. Die Hosentasche ist definitiv nicht der richtige Ort dazu.

Wie auf den Zähnen, können sich auch auf der Zahnspange Beläge bilden. Am Besten verhindert man dies, durch tägliche Spangenpflege. Dazu kann man eine alte Zahnbürste verwenden und ganz normale Zahnpasta. Die Spange am Kunststoffteil festhalten und alle Teile gründlich abbürsten. Danach gut mit klarem Wasser abspülen. Spezielle Reinigungstabletten können unterstützend verwendet werden.

Sollten Schmerzen auftreten oder ein Klammerteil kaputt gehen stehen wir jederzeit zu Verfügung um diese Probleme zu beseitigen, also bitte nicht erst bis zum nächsten Termin damit warten.