

Prof. Dr. Petra Ratka-Krüger im Interview

„Fragen Sie Ihre Prophylaxeassistentin!“

Prof. Dr. Petra Ratka-Krüger, Leiterin der Sektion Parodontologie an der Klinik für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde am Universitätsklinikum Freiburg und Leiterin des dortigen Studiengangs MasterOnline Parodontologie & Periimplantäre Therapie, erläutert im Interview mit proDente, welche Zahnpflegewerkzeuge besonders sinnvoll und effektiv sind.

Zahnbürste und Zahnpasta kennt und benutzt jeder. Zahnseide oder Interdentalbürsten kommen seltener zum Einsatz. Welche Hilfsmittel für die Zwischenraumreinigung sind medizinisch sinnvoll und wie werden sie angewendet?

Prof. Dr. Ratka-Krüger: Die Zahnseide eignet sich für die Interdentalraumhygiene in engen Zahnzwischenräumen. Dabei führt man den Faden in „sägenden“ Bewegungen über den

Interdentalbürsten sind zur Reinigung offener Zahnzwischenräume geeignet. Besonders im Bereich von Einziehungen sind sie das einzige effiziente Hilfsmittel. Sie werden je nach Zahnzwischenraumgröße für den Patienten individuell ausgesucht. Es sollten aber maximal zwei verschiedene Bürstchen zum Einsatz kommen. Die Bürstchen haben dann einen Reinigungseffekt, wenn sie den Interdentalraum ausfüllen. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine zusätzliche Reinigung mit Interdentalbürstchen mehr Plaque entfernt als die Handzahnbürste alleine. Die sachgemäße Handhabung dieser Mundhygienehilfsmittel ist sehr wichtig, da es sonst zu Zahnfleischverletzungen und -rückgang kommen kann. Insbesondere durch abgeknickte Bürstchen und durch freiliegenden Metalldraht können Traumen am Zahnfleisch entstehen, vor allem bei langer Gebrauchsdauer. Eine Alternative sind metallfreie Interdentalraumbürsten aus Kunststoff.

Ist es empfehlenswert, Zungenbürsten oder -schaber zu benutzen? Wie sieht es mit Mundspülungen aus?

Prof. Dr. Ratka-Krüger: Mit dem Zungenspatel kann der Belag auf der Zunge entfernt und Mundgeruch reduziert werden.

Die Zungenreinigung kann mit einem einprozentigen Chlorhexidin-Gel unterstützt werden. Mundspüllösungen werden bei bestimmten Erkrankungen des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparats zur vorübergehenden Unterstützung der Therapie angewendet. Bei hohem Kariesrisiko wird die Anwendung von fluoridhaltigen Mundspüllösungen empfohlen.

Welche Rolle spielt die Munddusche bei der Mundhygiene?

Prof. Dr. Ratka-Krüger: Eine Munddusche kann in Kombination mit der Zahnbürste ein weiteres effektives Hilfsmittel zur Reduzierung der Plaque sein. Sie eignet sich vor allem für diejenigen, die andere Interdentalraumhilfsmittel nicht anwenden können oder wollen. Studien konnten zeigen, dass die Munddusche plaquebedingte Zahnfleischentzündungen reduzieren konnte, auch wenn sie nicht in der Lage ist, die Plaque vollständig zu entfernen.

Elektrisch oder von Hand – das ist die Frage beim Zähneputzen. Jetzt sind Schall-Zahnbürsten in aller Munde. Reinigen sie besser?

Prof. Dr. Ratka-Krüger: Bei der Bekämpfung von Zahnbelägen sind elektrische Zahnbürsten – ob mit oder ohne Schalltechnologie – den Handzahnbürsten überlegen. Einige Studien zeigen, dass man mit der elektrischen Zahnbürste, unabhängig von der verwendeten Putztechnik, eine stärkere Plaquereduktion im Vergleich zu Handzahnbürsten erreicht. Leichte Vorteile hinsichtlich Plaquereduktion ergeben sich für elektrische Zahnbürsten mit rotierendem, schwingendem Bürstenkopf im Vergleich zu Schallzahnbürsten. Letztlich sollte bei der Wahl die persönliche Vorliebe entscheiden.



Passend zum Thema bietet die Initiative proDente e. V. die beiden Broschüren „Parodontitis“ und „Prophylaxe“ an, die unter www.prodente.de bestellt werden können.

Kontaktpunkt in den Interdentalraum hinein. Mit gespannter Seide werden dann die Seitenflächen durch Auf- und Abbewegungen gereinigt. Am besten lässt man sich die Anwendung einmal von einer Prophylaxeassistentin zeigen, die dann auch die Umsetzung kontrollieren kann. Wird die Zahnseide nicht korrekt eingesetzt, können keine besseren Ergebnisse im Vergleich zum alleinigen Zähneputzen erwartet werden. Gelegentlich kann es bei unsachgemäßer Anwendung auch zu Beschädigungen im Bereich der Papille und des Zahnfleischrands kommen.