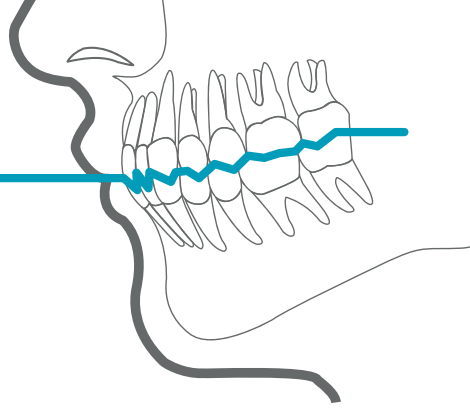


PATIENTENINFORMATION
MUNDHYGIENE BEI BRACKETS

Liebe Patientin, lieber Patient,

für eine lebenslange Zahngesundheit kommt einer sehr guten Mundhygiene eine entscheidende Rolle zu.
Dies betrifft auch die Phase einer kieferorthopädischen Behandlung, bei der ein höheres Maß an Zahnpflege erforderlich ist, insbesondere bei einer Versorgung mit Brackets.
Die Bracktes werden auf den Zahn aufgeklebt. Dort ist der Zahn vollständig vor Bakterien, Plaque und Biofilm geschützt. Jedoch nicht im Bereich um das Bracket herum – hier kann nach wie vor Karies entstehen und die Beläge müssen besonders gründlich entfernt werden. Wie diese Zahnpflege während der kieferorthopädischen Behandlung aussehen sollte, haben wir nachfolgend zusammengestellt.

DIE RICHTIGE ZAHNBÜRSTE FINDEN

Die elektrische Zahnbürste ist für die Zahnreinigung optimal. Der Bürstenkopf sollte jedoch nicht rund, sondern länglich sein. Noch besser sind sogenannte Schallzahnbürsten. Die Zahnpflege funktioniert bei guter manueller Motorik aber genauso gut mit einer klassischen Handzahnbürste.

AUF DIE TECHNIK KOMMT ES AN

1. Außenflächen Durch ausstreichende Rüttelbewegungen und mit bewussten Kreisbewegungen der Zahnbürste werden das Zahnfleisch sowie die Flächen zwischen den Brackets und Bändern gereinigt.
2. Innenflächen Diese werden mit kreisenden oder ausstreichenden Bewegungen geputzt.
3. Nun die Kauflächen aller Zähne reinigen.
4. Die vier „Enden“ der Zahnreihen in einer Extrarunde putzen.
5. Die Flächen zwischen den Brackets nun mit der Interdentalbürste reinigen.

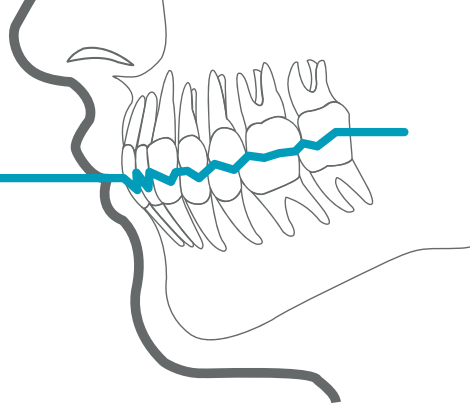
DAS ZAHNFLEISCH MASSIEREN

Zahnfleisch und Schleimhaut brauchen die Massage mit der Zahnbürste, damit sie fest, straff und gesund bleiben. Die gründliche Massage des Zahnfleisches, der Wangen, Lippen und des Gaumens mit zartem Druck der Bürste ist zudem von großer Bedeutung, um Entzündungen vorzubeugen.

KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG FÜR ZUHAUSE

Es sollte immer darauf geachtet werden, auch die Zahnzwischenräume zu reinigen – hier fühlen sich Bakterien besonders wohl. Die Interdentalbürste wird dabei als wichtige Unterstützung zusätzlich einmal pro Tag zur Zahnpflege empfohlen. Ebenfalls ist die Verwendung von Zahnseide möglich, erfordert aber einiges an Übung. Zudem ist eine fluoridhaltige Zahnpasta zur Reinigung notwendig. Abends kann zusätzlich eine fluoridhaltige Mundspüllösung benutzt werden. Darüber hinaus empfehlen wir einmal wöchentlich Elmex Gelee.

Bitte wenden



HILFESTELLUNGEN AUS DER PRAXIS

Unmittelbar vor dem Kleben der Brackets wird ein Glattflächenschutz mit einem fluoridhaltigen, lichthärtenden Kunststoff an den Zahnflächen aufgetragen – die sogenannte Bracketumfeldversiegelung. Dies ist eine mechanische Abschirmung gegen die säureerzeugenden Bakterien und dient der ständigen Fluoridabgabe in die Tiefe der Zähne. Es wird in die Zahnhartsubstanz eingebaut und behindert die Lebensvorgänge der Bakterien. In regelmäßigen Abständen wird eine professionelle Zahnreinigung auf Schallbasis empfohlen. Bei Herausnahme der Bögen durch den Kieferorthopäden während des Wechselns der Bögen bietet sich diese sehr gut an. Die begleitende Individualprophylaxe beim Hauszahnarzt ist neben den halbjährlichen Kontrollterminen zudem ausdrücklich empfohlen.

WISSENSWERTES ZUR ERNÄHRUNG

Zuckerhaltige Nahrungsmittel und Süßigkeiten werden von den Bakterien aufgenommen, die daraus Säure produzieren und den Zahn schädigen. Daher ist es von großer Bedeutung, nicht so oft Zucker aufzunehmen. Man muss jedoch nicht auf “Süßes“ verzichten. Weniger ist mehr: Statt ständig Süßigkeiten zu naschen, ist es günstiger, z.B. nur vor den Hauptmahlzeiten Zucker aufzunehmen. Auch Lebensmittel mit verstecktem Zucker sind gefährlich, so beispielsweise Ketchup. Zudem sollten zuckerhaltige Getränke die Ausnahme sein und Mineralwasser sowie ungesüßter Tee die Regel, auch Fruchtsäfte sind durch ihren Fruchtzuckergehalt schädlich. Neumodische Softgetränke, die damit werben „zuckerfrei“ zu sein, können ebenfalls Schäden an den Zähnen verursachen. Zwar beinhalten diese Getränke lediglich so genannte Zuckerersatzstoffe, aber durch diese veränderte Rezeptur ist der pH-Wert der Getränke stark herabgesetzt – also sauer. Daher wird der Schmelz während des Trinkens minimal aufgelöst und sofort abgebaut. Dieser minimale Abbau kann bei regelmäßigem Konsum jedoch zu großen, glattflächigen Schäden führen. Deshalb sollten auch diese Getränke selten komsumiert werden.

SONSTIGE HINWEISE

Bitte Vorsicht beim Abbeißen. Der Kleber der Brackets ist so hergestellt, dass sich die Brackets nach Behandlungsende gut entfernen lassen. Daher ist bei der Nahrungsaufnahme Vorsicht geboten, um die Bracktes nicht frühzeitig zu lösen. Harte Lebensmittel wie Brotkanten, Nüsse, Äpfel oder Möhren sollten vor dem Verzehr klein geschnitten oder gerieben werden. Geht ein Bracket ab, bitten wir um zügige telefonische Terminvereinbarung noch vor der regulären Kontrollfrist.

EIN SCHÖNES LÄCHELN UND GESUNDE ZÄHNE SIND UNSER GEMEINSAMES ZIEL.

IHR PRAXISTEAM

Zahnärzte für Kieferorthopädie | Hugenottenallee 95-97 | 63263 Neu-Isenburg
www.kfopraxis-neu-isenburg.de | Telefon: 06102 - 27 036 | E-Mail: info@kfopraxis-neu-isenburg.de