

Pflege der Zahnzwischenräume (Interdentalreinigung)

Empfehlungen des Obersten Sanitätsrates, Kommission „Zahnmedizin, Prophylaxe“

Unverzichtbare Basis für den Erhalt der Zähne ist die gründliche Zahnreinigung mit der Zahnbürste.

Viel zu wenig Beachtung fand in Österreich bisher die Reinigung der Zahnzwischenräume (Interdentalraum). Ihr sollte viel mehr Augenmerk geschenkt werden, denn an diesen Stellen versagt die normale Zahnbürste. Expertinnen und Experten empfehlen, dass eine gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mindestens einmal täglich erfolgen soll.

Wer zwischen 35 und 65 ist, muss – zumindest von der Statistik her – damit rechnen, dass im Schnitt alle zwei Jahre ein Zahn verloren geht¹.

Pro Jahr werden mehr als eine Million Zähne (mit leicht sinkender Tendenz) extrahiert und eine viertel Million neue Prothesen gefertigt².

Ursache für den Zahnverlust sind meist Zahnbettlerkrankungen, in der Regel aufgrund unzureichender Mundhygiene.

Die Reinigung der Zahnzwischenräume verringert sowohl die Kariesanfälligkeit als auch Erkrankungen des Zahnhalteapparates (Parodontalerkrankungen) mit allen Folgen (s.o.). Die korrekte Handhabung sollte individuell in der zahnärztlichen Ordination demonstriert und erlernt werden. Dort zeigt man Ihnen, wie man die Zahnseide richtig anwendet, ohne das Zahnfleisch zu verletzen.

Es gibt folgende Möglichkeiten der Interdentalraumreinigung (gereiht nach Form des Zahnzwischenraums):

- **Zahnseide,**
 - **Zahnhölzchen/Interdentalhölzchen,**
 - **Mikrosticks,**
 - **Interdentalraumbürste**
-

¹ Quelle: ÖBIG: Zahnstatus in Österreich: Erhebungen bei 35- bis 44-Jährigen und 65- bis 74-Jährigen, im Auftrag des BMSG, Wien 2001

² Quelle: HVSVT – Statistisches Handbuch der österreichischen Sozialversicherung 2002 – Zahnhilfestatistik

Übersicht über verschiedene Zahnseide-Produkte*			
Typ	Vorteil	Nachteil	Anmerkung
Ungewachst	Meist das günstigste Standardprodukt. An glatten und damit gereinigten Flächen knirscht sie.		Empfehlenswert
Gewachste Zahnseide	Gleitet besser durch die Zähne. Die Wachsbeschichtung erleichtert die Handhabung.	Sie ist eher dicker als die ungewachste Zahnseide, geringerer Reinigungseffekt.	Empfehlenswert
Mit Teflonbeschichtung	Gleitet leicht durch die engen Zahnzwischenräume. Fasert weniger.	teuer	Empfehlenswert
Mit Fluorid		Fluorid-Effekt ist gering	Empfehlenswert
Mit Chlorhexidin	Chlorhexidin reduziert den Bakterienbefall und könnte theoretisch Entzündungen verringern.	Höherer Preis. Antimikrobieller Effekt ist gering.	Empfehlenswert
In Kunststoffgabeln bzw. -bögen	Erleichtert Handhabung für Eltern bei Kindern, wenn von der Zahnärztin/dem Zahnarzt empfohlen.	Mehr Müll. Faden ist nicht straff eingespannt – wenn zuwenig Spannung vorliegt, kann es zu Schäden am Zahnfleisch kommen.	Einsatz nur nach Empfehlung der Zahnärztin/ des Zahnarztes
Super-, Extra-, Ultra- Floss (Floss = englischer Ausdruck für Zahnseide)	Der weiche, aufgefaserete, wollähnliche Faden hat eine größere Oberfläche und reinigt etwas besser. Speziell bei feststehendem Zahnersatz (Kronen, Brücken, Implantate).	Höherer Preis, fix abgemessene Stücke.	Dem festeren Einfädungsteil folgen ein flauschiger Nylonfaden und dann ungewachste Zahnseide.
Bandförmige Zahnseide	Das Band reinigt besser als fadenförmige Zahnseide.		Hier wird aus dem Faden ein schmales, dünnes Bändchen (Kunststoff). Für den professionellen Einsatz in der Ordination gedacht.

* Wer die Zahnseide falsch verwendet, kann sich an Zahn und Zahnfleisch verletzen. Lassen Sie sich die Anwendung in der Ordination Ihrer Zahnärztin/Ihres Zahnarztes zeigen.

Zahnseide

Manche Stellen können selbst durch den allersorgfältigsten Einsatz der Zahnbürste nicht gereinigt werden. Das sind enge Zahnzwischenräume und hier besonders jene Punkte, an denen sich die Zähne seitlich berühren, die sogenannten Kontaktpunkte. Hier können Zahn (Karies) und Zahnbett (Parodontitis u.a.) erkranken. Die Zahnseide reinigt diese problematischen Zahnzwischenräume und ist daher von sehr großem Nutzen.

Die Säuberung schwer zugänglicher Stellen durch Zahnseide ist sehr wichtig und effektiv, aber auch sehr zeitaufwändig. Immerhin hat der vollbezahnte Kiefer dreißig Zahnzwischenräume. Optimal ist eine kombinierte Reinigung mit Zahnbürste (Basisreinigung), Zahnseide für die Kontaktpunkte und – größere Zahnzwischenräume vorausgesetzt – kleinen, runden Zahnbürstchen für den Interdentalraum (siehe unten).

Häufigkeit: einmal täglich

Das Standardprodukt ist ungewachste Zahnseide. Wenn sie über glatte Zahnflächen gleitet, ist meist ein knirschendes Geräusch zu hören. Mit etwas Erfahrung kann man also „hören“, ob eine Zahnfläche sauber ist. Sollte Zahnseide an einer Stelle immer wieder stark auffasern oder gar abreißen, dann gibt es dort ein Problem (mangelhafte Füllung, Kronenrand, Zahnstein ...), das von der Zahnärztin/vom Zahnarzt beseitigt werden muss.

Medizinische (Spezial-)Zahnstocher und Mikrosticks

Sie stellen eine weitere, schonende Möglichkeit der gründlichen Zahnzwischenraumreinigung dar. Auswahl und Handhabung müssen in der zahnärztlichen Ordination demonstriert und erlernt werden. Mögliche Schäden bei falscher Anwendung: Verletzungen, insbesondere im Bereich des Zahnfleisches und Zahnhalteapparates.

Interdentalbürstchen

Diese kommen zum Einsatz, wenn das Zahnfleisch zwischen den Zähnen zurückgegangen ist. Auch bei einer festsitzenden Kieferregulierung (Brackets) sollen sie verwendet werden.

Diese kleinen Bürstchen reinigen offene Zahnzwischenräume besser als Zahnseide. Der Handel bietet eine große Anzahl verschiedener Formen und Größen, wobei die Borsten der Bürste den Zahnzwischenraum ausfüllen sollen (kleine Lücken – kleine Bürstchen, große Lücken – große Borsten). Qualität und Handhabung sind sehr unterschiedlich. Sobald die Borsten ihre ursprüngliche Form verlieren, muss das Bürstchen ausgewechselt werden.

Wer Interdentalbürstchen unsachgemäß verwendet, kann sich im Zahn- und Zahnfleischbereich verletzen. Auch hier gilt: Auswahl und Handhabung müssen in der zahnärztlichen Ordination demonstriert und erlernt werden. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt beraten.

Mundduschen

Vor Weihnachten gekauft, zu Ostern weggelegt: Auch wenn die Werbung viel verspricht – die zum Teil sehr lauten Mundduschen gehören eher in den Bereich der Kosmetik als in den der Gesundheit. Für Gesunde sind sie im besten Fall ein Hilfsmittel bei der Mundhygiene, mehr nicht.

Stets muss die gründliche Zahnreinigung mit der Bürste vorausgehen, denn die Munddusche spült lediglich lose Speisereste und bereits mit der Bürste losgerüttelten Zahnbelag (Plaque) weg.

Zusammenfassung

Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist für die Erhaltung der Mundgesundheit und zur Vorbeugung von Zahnverlust ein unbedingtes Muss! Sie ergänzt die gründliche Zahnreinigung mit der Zahnbürste.

Welches Hilfsmittel (Zahnseide, Interdentalbürstchen, medizinische Zahnstocher oder Mikrosticks) individuell am besten geeignet ist, muss im Gespräch in der zahnärztlichen Ordination geklärt werden.

IMPRESSUM:

Herausgeber und Verleger:

Bundesministerium für Gesundheit

Erscheinungsjahr: 2009

Für den Inhalt verantwortlich: Hon.-Prof.Dr.Robert Schlögel, Leiter der Sektion II

Druck: Kopierstelle BMG, 1030 Wien, Radetzkystraße 2;

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: +43-0810-818164

E-Mail: broschuerenservice@bmg.gv.at

Internet: <http://www.bmg.gv.at>