

# Zähneputzen muss man üben wie Salsa tanzen

von Martin Rutishauser, Luzern

LUZERN – Zähneputzen muss jeder individuell erlernen, denn nur so kann Zahnverlust nachhaltig verhindert werden. Das ist die Botschaft, die Dr. Jiri Sedelmayer am 20. und 21. November vor Dentalprofis in einem packenden Seminar in Luzern präsentiert hat.



Jiri Sedelmayer: „Irgendwann fing ich an, meine Zähne bewusst zu putzen. Da war ich 50 Jahre alt.“

Es ist alles andere als klar, ob die anwesenden Professoren aus der Schweiz, der Türkei und aus Dänemark Freude an der Präsentation hatten, die Jiri Sedelmayer im Luzerner Hotel Astoria an diesem iTOP-Seminar pointiert vortrug.

Der 64-jährige Zahnarzt aus Hamburg führte unzählige Belege aus seiner langjährigen Praxis an, und gerade deshalb war seine Botschaft an Deutlichkeit nicht zu übertreffen: Kaum jemand weiss, wie Zähne richtig zu putzen sind. Auch viele Dentalprofis nicht, also alles Leute, die eigentlich ganz genau wissen, warum es bei der Zahnpflege geht, und denen Sedelmayer sagte: „Am Ende müssen sich auch die Dentalhygienikerinnen die Zähne reparieren lassen.“

## Putzen, wo es sauber ist

Doch welches sind die Botschaften von Jiri Sedelmayer und seinem iTOP-Seminar genau?

Erstens: Wir alle putzen unsere Zähne falsch. „Wir putzen“, so Sedelmayer, „gedankenlos und intensiv dort, wo die Zähne schon sauber sind.“ Da, wo die Plaque sitzt, Karies oder Zahnfleischent-

zündung und in der Folge Zahnausfall verursacht – genau da würden wir überhaupt nicht oder falsch putzen. Und deshalb kann Plaque in den Zahnzwischenräumen ungehindert Karies und Zahnfleischentzündungen verursachen – und in der Folge auch häufig Zahnverlust. Sedelmayer: „Interdentalbürsten sind unumgänglich.“

Zweitens: Die Karies-Bekämpfung, die 1965 eingesetzt hatte, war ein voller Erfolg – nur ist das jetzige zentrale Thema die Bekämpfung von Parodontitis, also einer Zahnbetterkrankung, die weitaus häufiger zum Zahnverlust führt als Karies. Richtige Prophylaxe hat zum Ziel, eine lebenslange Zahnerhaltung zu ermöglichen. „Parodontitisprophylaxe“, so Sedelmayer, „hat somit oberste Priorität. Schliesslich kämpft, wer gegen Zahnfleischentzündung kämpft, automatisch auch gegen Karies.“

Drittens: Es braucht für jede Person eine ganz individuelle Prophylaxe. Jede und jeder muss lernen, Zähne richtig zu putzen. Und weil jedes Gebiss, jede Zahnstellung individuell ist, muss jede und jeder individuell geschult werden. Das meint auch iTOP: Dieses Kürzel steht für individuell trainierte orale Prophylaxe. „Sie machen irgendetwas mit Ihrer Zahnbürste, und Sie denken, dass das richtig ist“, so Sedelmayer. Korrektes Zähneputzen sei aber nicht weniger schwierig als Skifahren oder Salsa tanzen, und auch das lerne man nicht, indem man die richtige Technik in einem Buch nachlese.

## Plaque effektiv entfernen

Das Fazit von Sedelmayer ist einleuchtend: Plaque muss effektiv entfernt werden, ohne sich dabei zu verletzen. Und das, bevor Plaque zu einem dicken Biofilm wird, der Zähne, Zahnfleisch und Knochen unwiderruflich schädigt. Wie Zähne ein Leben lang gesund bleiben, das lernen iTOP-Teilnehmer sozusagen mit der Zahnbürste im Mund – sowie mit



Gruppenfoto mit Zahnbürste: Die Teilnehmer des Luzerner iTOP-Seminars.

## Tipps für Ihre Patienten

Bestimmen Sie genau, welche Grössen von ID-Bürsten Ihre Patienten benötigen, und zeigen Sie auch die richtige Anwendung.

**Richtige Grösse:** Ist die ID-Bürste zu klein, reinigt sie nicht richtig. Ist sie zu gross, besteht die Gefahr, dass das Zahnfleisch Schaden nimmt.

**Richtige Qualität:** Der Draht der ID-Bürste muss sehr dünn und die Filamente müssen so weich wie möglich sein. So wird bei einer hervorragenden Effektivität auch eine sehr gute Gängigkeit erzielt, die die Handhabung

erleichtert und gleichzeitig das Zahnfleisch schont.

Die Filamente müssen ebenfalls über die richtige Länge verfügen, damit sie sich im Zahnzwischenraum optimal entfalten können – und perfekt reinigen.

ID-Bürsten nicht mit Gewalt zwischen die Zähne führen. Etwas Druck sollte zwar notwendig sein, aber nicht zu viel.

Nur einmal: Einfach rein und wieder raus. Aber nur einmal täglich. Erstens reicht das

völlig aus, und zweitens ist die Verletzungsgefahr dadurch massiv reduziert.

Ihre Patienten sollten nicht erschrecken, wenn es am Anfang leicht blutet: Das ist in den ersten zwei, drei Tagen normal, weil das Zahnfleisch meistens entzündet ist, und zwar wegen der interdentalen Plaque und den Bakterien. Wenn es länger blutet, sollten sich Ihre Patienten wieder bei Ihnen melden.

Nach ein paar Tagen nimmt die Entzündung ab, die Blutung hört auf und die Schwellung geht zurück. So ist es gut möglich, dass Ihre Patienten jetzt eine etwas grössere ID-Bürste brauchen.

Zahnseide und Interdentalbürste zwischen den Zähnen.

Man mag Sedelmayer vorwerfen, er sei allzu fixiert auf seine einzig richtige Art des Zähneputzens und gehe dabei allzu scharf ins Gericht mit seinen Kolleginnen und Kollegen. Seine Botschaften sind jedoch nicht nur intuitiv sinnvoll. Betrachtet man zum Beispiel die vierte und neueste „Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV)“ aus dem Jahr 2006, so erscheinen seine Aussagen plötzlich in einem wissenschaftlichen Licht. Und dass, obwohl Sedelmayer selber sagt, die Wissenschaft interessiere ihn nicht, er sei zu diesen Erkenntnissen eher über seinen – wie er sagt – Bauernverstand gekommen. Das ist jedoch sicherlich eine Untertreibung. Schliesslich bezieht er sich

nicht nur auf Loe, der bereits 1965 in einer aufsehenerregenden Studie nachwies, dass saubere Zähne nicht krank werden, sondern auch auf viele andere Studien.

## Effektive Werkzeuge

Anschliessend ging es für die Teilnehmer daran, das Zähneputzen zu erlernen. In Gruppen übten alle den Umgang mit Zahnseide und Interdentalbürsten. Zwar sind Interdentalbürsten hervorragende Hilfsmittel, wenn Plaque entfernt werden soll, doch sind diese Instrumente eben auch gefährlich: Bei falscher Auswahl und falscher oder zu häufiger Anwendung (vgl. Kasten) verletzen und traumatisieren sie das Zahnfleisch – und das führt im schlimmsten Fall das herbei, was sie eigentlich verhindern sollten: Zahnschäden.

Doch welches ist die richtige Putztechnik mit der Zahnbürste? „Die Borsten müssen in den Sulcus. Denn dort sitzt die schädliche Plaque“, so Sedelmayer. Und so übten die iTOP-Teilnehmer am Nachmittag die Bass-Technik mit einer besonders weichen Zahnbürste sowie die Sedelmayersche Solo-Technik mit der Monobüschel-Zahnbürste, bevor es dann zum Abendessen und anschliessend in die Disco ging. □

Weitere Informationen zum Thema iTOP:  
[www.itop-dental.com](http://www.itop-dental.com)

Die Vierte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV) finden Sie unter  
[www.idz-koeln.de/Buchpublikationen](http://www.idz-koeln.de/Buchpublikationen)

## CEREC 25<sup>th</sup> Anniversary Celebration in Las Vegas: Melden Sie Ihre Teilnahme jetzt an!

DE-BENSHEIM – Sirona veranstaltet den Dental-Event des Jahres vom 26. bis 28. August 2010 im Caesars Palace in Las Vegas. Hochkarätige Referenten und prominente Unterhaltungskünstler, wie der fünffache Emmy-Gewinner, Komödiant und Schauspieler Dennis Miller, machen den Kongress zu einer Attraktion. Ab sofort können Sie sich zur Teilnahme an der CEREC 25<sup>th</sup> Anniversary Celebration anmelden.

Mit der CEREC 25<sup>th</sup> Anniversary Celebration würdigt Sirona die CAD/CAM-Erfolgsgeschichte und bietet Zahnärzten und Zahn-technikern gleichzeitig eine her-

vorragende Fortbildungsplattform. An der Konferenz treffen sich Zahnärzte und Zahn-techniker aus der ganzen Welt. Wer sich für die Integration dentaler digitaler Techniken in die Praxis oder das Labor und den Meinungsaustausch zu diesen Zukunftsthemen interessiert, sollte die CEREC 25<sup>th</sup> Anniversary Celebration nicht verpassen.

Die wissenschaftlichen und praxisnahen Vorträge und Workshops bieten Fortbildungsmöglichkeiten

und Erfahrungsaustausch für Zahnärzte und ihre Praxisteams sowie für Zahn-techniker. Die Referenten gehören zu den bedeu-

tendsten Akteuren der CAD/CAM-Welt, sowohl der Zahnmedizin als auch der Zahn-technik: CEREC-Erfinder Prof.

Dr. Werner Mörmann, der Erfinder der Biogenetik Prof. Dr. Dr. Albert Mehl, Dr. Frank Spear, Dr. Gordon Christensen, Dr. Rella Christensen, Imtiaz Manji, Dr. James Klim, Dr. Mark Morin, Dr. Sam Puri, Dr. Mark Hyman, Fred Joyal, Dr. Dennis Fasbinder, Dr. Bernd Reiss, Dr. Klaus Wiedhahn und Matt Roberts, CDT. Weitere Referenten werden im

Laufe der nächsten Wochen bekannt gegeben. □

Anmeldungen zum Dental-Event des Jahres 2010:  
[www.CEREC25.com](http://www.CEREC25.com)

Nähere Informationen zur CEREC 25<sup>th</sup> Anniversary Celebration unter:

### Sirona Dental Systems GmbH

Alexander Becker  
Fabrikstraße 31, 64625 Bensheim  
Deutschland  
Tel.: +49-62 51/16 28 51  
Fax: +49-65 21/16 33 99  
[alexander.becker@sirona.com](mailto:alexander.becker@sirona.com)  
[www.sirona.de](http://www.sirona.de)

