

Abgucken und nachmachen

Zahnhygiene sollte man im individuellen Training erlernen



Jiri Sedelmayer

Kaum ein Patient lernt von seiner Dentalhygienikerin oder seinem Zahnarzt im Detail, wie er seine Zähne am besten putzen soll. Es können jedoch viele Kleinigkeiten falsch gemacht werden, was dazu führen kann, dass sich Bakterienfilme bilden oder dass sich das Zahnfleisch zurückzieht. Auf dem iTOP-Meeting vom 14.–15. Mai 2010 in Luzern erklärte Jiri Sedelmayer die Prinzipien der Mundhygiene. Danach wurde in kleinen Gruppen die richtige Technik eingeübt.

Mit der Art von Prophylaxe, die gegenwärtig praktiziert wird, kann niemand zufrieden sein», sagte Jiri Sedelmayer auf dem iTOP-Meeting vom 14.–15. Mai 2010 in Luzern.

Der Prophylaxeexperte aus Hamburg nannte verschiedene Gründe hierfür. Niemand unterrichtet Patienten in optimaler Mundhygiene – obwohl Mundhygiene nicht aus Büchern oder durch kurze Erklärungen, sondern nur durch intensives und in kurzen Zeitabständen wiederholtes Training unter Anleitung eines Experten erlernt werden kann. Die Medien tragen mit falschen Informationen dazu bei, dass sich viele Menschen ein falsches Bild von Zahnpflege machen. Es wird suggeriert, dass Mundspülungen bakterielle Zahnbeläge einfach wegspülen, dass Fluoride ohne weitere Präventionsmassnahmen die Zähne lebenslang gesund halten und dass elektrische Zahnbürsten Plaque entfernen, ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Das Ergebnis der falschen Prophylaxe-strategie sind einerseits parodontale Defekte durch mangelnde Pflege der Zahnzwischenräume und andererseits freiliegende Zahnhälse durch übermässiges und falsches Bürsten an den bukkalen Flächen auf der anderen Seite.

Verschiedene Niveaus der Mundhygiene

Jiri Sedelmayer unterschied verschiedene Niveaus von Mundhygiene:

Basale Stufe: Auf einem recht basalen Niveau steht die Anwendung von Mundspüllösungen. Viele Patienten gehen fälschlicherweise da-

von aus, dass Mundspüllösungen ein Ersatz für die mechanische Zahnreinigung mit der Zahnbürste sind. Um dieses Fehlurteil zu widerlegen, präsentiert Jiri Sedelmayer seinen Patienten das Bild eines verschmutzten Teppichs: «Niemand würde hier einfach eine Lösung darüber kippen», sagte er. Stattdessen würde jeder den Schmutz durch Saugen oder Fegen zunächst mechanisch beseitigen. Erst als letzter Schritt komme ein Desinfektionsspray zur Anwendung.

Mittlere Stufe: Die Mundhygiene der meisten Schweizer beinhaltet die Fluoridierung der Zähne zur Kariesprophylaxe, die mechanische Zahnreinigung mit einer normalen oder elektrischen Zahnbürste sowie die gelegentliche Verwendung von Mundspüllösungen.

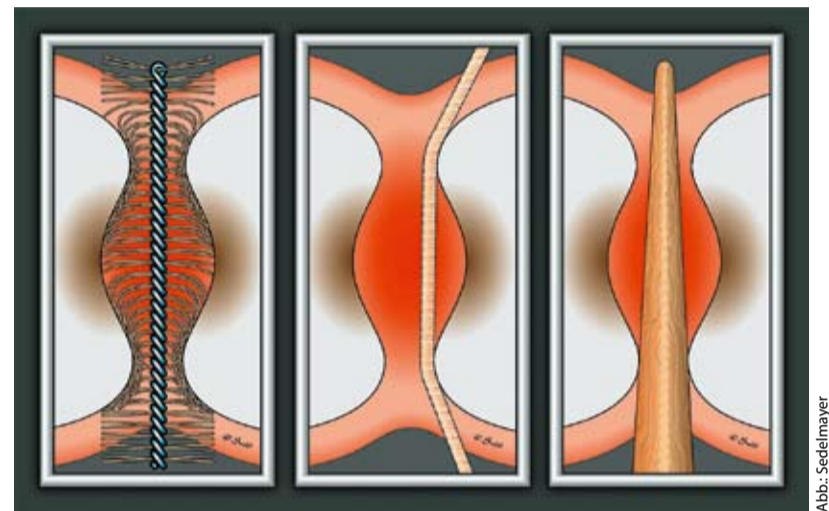


Abb. 2: Interdentalbürsten eignen sich besonders gut für die Reinigung von Zahnzwischenräumen.

Oberste Stufe: Auf dem obersten Mundhygienelevel sind Massnahmen wie Fluoridierung oder die Anwendung von Zahnpasta nicht notwendig, weil durch die perfekte mechanische Reinigung die Zahnbeläge soweit entfernt werden, dass sich kein schädlicher Biofilm bildet. Zur perfekten Mundhygiene gehören beispielsweise die regelmässige Anwendung von Interdentalbürsten und/oder Zahnseide sowie von Einzelzahnbürsten. Diese Art der Zahnpflege ist jedoch recht zeitaufwändig – sie dauert pro Mal etwa 20 Minuten.

Immer wieder nachjustieren

Auch wer einmal eine optimale Mundhygiene erlernt hat, ist nicht ein Leben lang darauf abonniert, seine Zähne perfekt zu pflegen. Ungeplant und unbemerkt verschlechtert sich die Zahnpflege nach einiger Zeit wieder. Nach Meinung von Jiri Sedelmayer sollten sich auch Zahnärzte und DentalhygienikerInnen immer wieder treffen, um sich auf den neuesten Stand bringen zu lassen, unbemerkt eingeschlichene Fehler auszumerzen und neue Motivation für die Mundhygiene zu schöpfen.

Kriterien für Hilfsmittel und Techniken

Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürsten sind die wichtigsten technischen Hilfsmittel bei der Zahnpflege. Jiri Sedelmayer hat drei Kriterien entwickelt, mit denen er die verschiedenen Hilfsmittel bewertet. Diese sollten möglichst

- I akzeptabel
- I effektiv und
- I atraumatisch sein.

Zahnbürsten: Wie man das Zahnfleisch nicht verletzt

Studien bewerten meistens nur, welche Zahnbürste am effektivsten Plaque entfernt. Es ist aber ebenso wichtig, durch das Zähnebürsten nicht das Zahnfleisch zu verletzen, denn sonst drohen auf Dauer freiliegende Zahnhälse. Zahnbürsten, die Plaque gut entfernen, aber



Foto: Fotolia

Abb. 1: So sollte die Zahnseide nicht gehalten werden, denn beim Fädeln gräbt sie sich unkontrolliert in das Zahnfleisch.



Abb. 3: Prophyllaxe-Coach Doris Meister führt den richtigen Gebrauch der Interdentaltbürste vor.



Abb. 4: Sich gegenseitig die Zahnzwischenräume reinigen – auch eine Methode, um sein Können zu überprüfen.



Abb. 5: Ein Spiegel und der kritische Blick der Instruktorinnen helfen, die Technik zu optimieren.

gleichzeitig das Zahnfleisch beschädigen – wie es bei vielen elektrischen oder harten konventionellen Zahnbürsten der Fall ist – sollten vermieden werden. Die Einbüschelbürste eignet sich optimal zur Zahnreinigung, denn mit dieser kann der Patient gründlich und schonend jeden Zahn einzeln reinigen. Die Mundhygiene mit einer Einbüschelbürste dauert allerdings lange, und die Patienten akzeptieren sie deshalb meist nicht. Jiri Sedelmayer empfiehlt seinen Patienten weiche Handzahnbürsten sowie Schallzahnbürsten, wenn sie ohne Druck verwendet werden.

Zahnseide: Nur in schmalen Zahnzwischenräumen

Zahnseide reinigt nicht alle Zahnzwischenräume effektiv, denn sie berührt nicht immer alle Flächen zwischen den Zähnen, besonders im Seitenzahnbereich (Abb. 1). Zudem finden die meisten Patienten das Fädeln aufwändig und unangenehm. Einige Zahnzwischenräume sind jedoch für Interdentaltbürsten zu schmal und müssen deshalb mit Zahnseide gereinigt werden. Um zu demonstrieren, wie Zahnseide auf keinen Fall angewendet werden sollte, zeigte Jiri Sedelmayer einen Ausschnitt aus dem Kinofilm «Pretty Woman». Die Prostituierte Vivian Ward, gespielt von Julia Roberts, zieht sich in der vorgeführten Szene nach dem Genuss einiger Erdbeeren ins Badezimmer zurück, um ihre Zähne mit Zahnseide zu reinigen. «Meine Frau weint am Ende des Films, wenn Julia Roberts und Richard Gere zusammenkommen, aber hier weine ich», kommentierte der Referent die falsche Fädeltechnik der Schauspielerin.

Damit die Zahnseide das Zahnfleisch nicht verletzt, ist es notwendig, sie kurz zu halten – so kurz, dass die Finger beim Einfädeln die Zähne berühren und die Zahnseide kaum zu sehen ist (Abb. 2).

Ungewachste Zahnseide hat gegenüber der gewachsten nur einen kleinen klinischen Vorteil. Da sie von den Patienten nicht so gut akzeptiert wird, rät Jiri Sedelmayer den meisten Patienten zur gewachsten Zahnseide.

Interdentaltbürsten: Nur einmal rein und raus

Interdentaltbürsten reinigen den Zahnzwischenraum effektiver als Zahnseide und werden wegen der einfachen Anwendung von den Pa-

tienten besser akzeptiert. Um die Qualität von Interdentaltbürsten zu vergleichen, hat Jiri Sedelmayer wiederum zwei Kriterien entwickelt:

- Ist die Interdentaltbürste leichtgängig, d. h. lässt sie sich gut in den Zahnzwischenraum einführen?
- Füllt die Interdentaltbürste den Zahnzwischenraum optimal aus? Ideal ist eine Interdentaltbürste, die ohne Kraftaufwand in den Zahnzwischenraum eingeführt werden kann und deren Borsten dennoch den Zahnzwischenraum ganz ausfüllen. Die Dentalhygienikerin oder der Zahnarzt sollte mit Hilfe einer speziellen Sonde die optimale Grösse der Interdentaltbürsten bestimmen. Damit das Zahnfleisch nicht beschädigt wird, darf das Instrument nur einmal ein- und wieder ausgeführt werden, nicht mehrmals – und auch das nur einmal täglich.

Training in kleinen Gruppen

Weil Vorträge allein eben nicht alles über die optimale Mundhygiene vermitteln können, bestand das iTOP-Meeting zu über 50% aus individuellem Prophyllaxe-Coaching (Abb. 3-5). Nach der Methode «touch to teach» übten die Kursteilnehmer – Zahnärzte, DentalassistentInnen und ProphyllaxeassistentInnen – in kleinen Gruppen unter Anleitung die richtige Mundhygiene mit Zahnseide, Interdentaltbürste und Einbüschelbürste ein.

Die so erworbenen neuen Fähigkeiten wollen die meisten Teilnehmer nun an ihre Patienten weitergeben.

Verena Vermeulen

Quelle: iTOP-Prophyllaxe, 14.–15. Mai 2010, Luzern