

Die Solotechnik – eine andere Art, die Zähne zu putzen

Jiri Sedelmayer (2000) schreibt, wie unvernünftig das übliche Zahnputzverhalten vieler Mitmenschen sei. „Unter anderem würden Stellen, die kaum einer Reinigung bedürfen wie prominente Zahnflächen und Zahnfleisch, wund geschuert. Notorische Schmutznischen, vor allem die Interdentalräume, Sulkus und oral-distale Flächen der Zähne, reinigt regelmäßig nur ein verschwindend kleiner Teil.“ ... Eigentlich hat er Recht und stellt im gleichem Atemzug eine neue Technik vor, die – mindestens für Leute, die sich etwas Zeit für ihre Gesundheit nehmen wollen – eine Alternative zum üblichen Schrubben sein könnte.

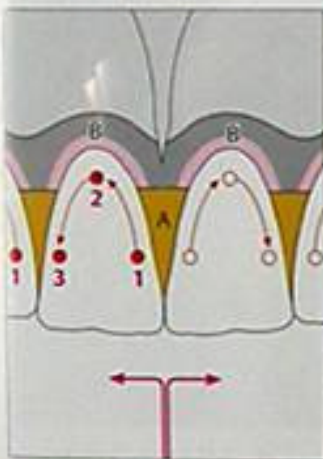
Das Problem der klassischen Zahnbürste besteht doch darin, dass sie bei atraumatisch leichtem Druck Nischen gar nicht erreicht; bei stärkerem Druck aber werden prominente Zahnflächen und Zahnfleisch so traktiert, dass ernste Langzeitschäden (Rezessionen, Keildefekte u. a.; S. 456) die Folge sind (Lussi et al. 1993).

Mit einer weichen, runden Einbüschelbürste und wenig Druck lässt sich mit dieser Technik Zahn für Zahn, vor allem auch linguale Abschnitte, perfekt reinigen – marginal und weit in den Interdentalraum hinein. Dort sind, anderen Techniken gleich, spezielle Hilfsmittel notwendig.



491 Solotechnik – Systematik: Beginn mesial von Zahn 11 ...
Die runde Einbüschelbürste (im Bild Curaprox CS 1006) wird unter sehr leichtem Anpressdruck – sie spreizt sich dabei – angelegt. In minimalen Kreisbewegungen wird dann der mesiale Sulkus von Zahn 11 gereinigt

Links: Einige Beispiele von Solobürsten, beginnend mit dem uralten, am Ende weich gekauten Süssholz!
Runde Solobürsten gibt es z. B. von TePe, Curaden, Tandex u. a.



492 ... Fortsetzung marginal ...
Auf gleiche Weise werden Margo und Sulkus – alles unter Kontrolle des Tastgefühls, ohne Spiegel – gereinigt, „deplaqued“.

Links: Simple Systematik – Beginn der Reinigung jeweils „von der Mitte zur Seite“ (z. B. Zahn 11):

- 1 mesial
- 2 marginal
- 3 distal

A Papillen
B Marginalrand



493 ... weiter nach distal
Die Bürste wird nach distal geführt und so geschwenkt, dass sie in maximalem Kontakt distale Zahnflächen, Sulkus und Anteile der Papille reinigen kann. Das Prozedere wiederholt sich bei jedem Zahn.

Links: Was die klassische Bürste kaum fertig bringt: im Unterkiefer-Seitenzahngelände eine perfekte Reinigung der linguo-marginalen und approximalen Partien.

Jiri Sedelmayer (2000) schreibt, wie unvernünftig das übliche Zahnputzverhalten vieler Mitmenschen sei. „Unter anderem würden Stellen, die kaum einer Reinigung bedürfen wie prominente Zahnflächen und Zahnfleisch, wund geschneuert. Notorische Schmutznischen, vor allem die Interdentalräume, Sulkus und oral-distale Flächen der Zähne, reinigt regelmäßig nur ein verschwindend kleiner Teil.“ ... Eigentlich hat er Recht und stellt im gleichem Atemzug eine neue Technik vor, die – mindestens für Leute, die sich etwas Zeit für ihre Gesundheit nehmen wollen – eine Alternative zum üblichen Schrubben sein könnte.