

## **Die Zahnärzte in Baden-Württemberg informieren**

### **Wenn der Schoko-Osterhase vor der Tür steht: Zahnseide und Co. nicht vergessen**

1 Ein Osternest ohne Krokant-Eier, Karamell- und Schokohasen,  
2 Nougat-Eier und Küken aus Schaumzucker ist fast nicht denkbar.  
3 Naschen gehört zur Festfreude einfach dazu. Damit die süße  
4 Osterzeit keine bleibenden Schäden an den Zähnen hinterlässt, sollte  
5 die Mundhygiene besonders sorgfältig durchgeführt werden. Und  
6 der Osterhase sollte, wenn es nach den Zahnärzten geht, am besten  
7 Zahnseide, Zahnzwischenraumbürstchen, Superfloss und  
8 Zahnhölzchen mitliefern.

9 Interdentalbürstchen, die ebenfalls zur Reinigung von  
10 Zahnzwischenräumen angeboten werden, kommen meist erst im  
11 höherem Alter zum Einsatz, wenn mehr Platz zwischen den Zähnen ist.  
12 Bei jüngeren Menschen ist Zahnseide häufiger angesagt für die  
13 Zahnzwischenraum-Reinigung.

14 Zahnseide ist mindestens genauso wichtig wie die Zahnbürste. Rund  
15 30 Prozent der Zahnflächen werden von der Zahnbürste nicht  
16 erreicht. Dazu gehören vor allem die Zahnzwischenräume: die  
17 sogenannten Approximalflächen. Insbesondere bei den  
18 Backenzähnen kann die Zahnbürste diese Zwischenräume, in denen  
19 sich Zahnbelag bevorzugt einnistet, nicht ausreichend reinigen. Für  
20 eine schonende mechanische Reinigung dieser sensiblen Bezirke  
21 eignet sich Zahnseide (und auch Zahnhölzchen) besonders gut. Zum  
22 Einsatz kommen auch die feinen und biegsamen Interdentalbürsten,  
23 die - wenn der entsprechende Platz vorhanden ist - optimal diese oft  
24 vergessenen Nischen vom Zahnbelag befreien.

25 Hilfreich ist es in jedem Fall, sich den Gebrauch von Zahnseide und  
26 Bürstchen von den Fachkräften in der Zahnarztpraxis zeigen zu  
27 lassen. Bei den Interdentalbürsten ist es wichtig, die richtige Größe zu  
28 bestimmen: Zu kleine Bürsten reinigen nur ungenügend, zu große  
29 können Verletzungen hervorrufen. Unverzichtbar sind  
30 Interdentalbürstchen, wenn festsitzende kieferorthopädische  
31 Spangen getragen werden oder wenn künstliche Zahnwurzeln  
32 (Implantate) eingepflanzt wurden.

33 Die Reinigung der Zahnzwischenräume sollte in jedem Fall vor dem  
34 eigentlichen Zähneputzen erfolgen. Dadurch ist gewährleistet, dass  
35 die gelockerten Beläge auch wirklich entfernt werden.

36

#### **Internet:**

[www.kzvbw.de](http://www.kzvbw.de)

[www.lzkbw.de](http://www.lzkbw.de)

2.068 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **Kontakt**

Johannes Clausen, Leiter des IZZ

Tel: 0711/222 966-0

Fax 0711/222 966-20

E-Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)