

Von Reinigung bis Implantat

Der große Zahn-Ratgeber

Zahnarzt Dr. Stephan Kranz beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Mundhygiene und Behandlungsmethoden

Zweimal täglich Zähne putzen? Sehr gut – aber da geht noch mehr! Für ein rundum gesundes Lächeln setzen immer mehr auf Zahnpasta, Interdentalbürstchen und sogar einen Zungenreiniger. Auch elektrische Zahnbürsten sind echte Helfer im Alltag. Und wer regelmäßig zur Kontrolle geht und sich einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung gönnt, tut seinen Zähnen langfristig etwas Gutes. Was wirklich wichtig ist, verrät unser Experte.



DR. STEPHAN KRANZ
Stellvertretender
Vorstands-
Vorsitzender des
Deutschen
Zahnärzte
Verbandes e. V.
mit Praxis in
Mönchengladbach

WER BENÖTIGT EIN MUNDWASSER?

„Ein Mundwasser für guten Geschmack und das Gefühl von Sauberkeit und Frische zu nutzen, kann jeder selbst entscheiden. Gibt es aber Probleme mit der Mundschleimhaut, sollte der Zahnarzt die richtige Spüllösung auswählen. Es gibt eine Vielzahl dieser Lösungen, jedoch mit unterschiedlichem Einsatzbereich“, erklärt Dr. Kranz. Sie reichen von fluoridhaltigen Lösungen zur Kariesprophylaxe bis hin zu therapeutischen gegen Entzündungen.



WAS SOLLTE MAN ÜBER KRONEN WISSEN?

„Kronen und Teilkronen sind Maßnahmen zur Zahnerhaltung. Sie werden aber oft auch gebraucht, um Zahnersatz zu befestigen. Sie sind in vielen Fällen Kassenleistung“, sagt Dr. Kranz. Gut zu wissen: Während eine Krone den gesamten Zahn umschließt, bedeckt eine Teilkrone nur den beschädigten Bereich. Das ist oft zahnschonender.



BRAUCHE ICH INTERDENTALBÜRSTEN?

„Interdentalbürsten sind für die Zahnzwischenräume, die nicht mit Zahnpasta gereinigt werden können, unerlässlich – also in der Regel größere Räume. Die richtige Sorte aus dem reichlichen Angebot zu finden, ist die Aufgabe der Zahnarztpraxis“, findet Dr. Kranz. Es gibt zudem Bürsten speziell für Brücken oder auch für sehr große Lücken.



WAS MACHE ICH BEI ZAHNFLEISCHBLUTEN?

Die Blutung entsteht meist durch eine Entzündung, ausgelöst durch Bakterien. Um sie zu stoppen, muss genau diese Ursache bekämpft werden – zum Beispiel bei einer professionellen Zahnreinigung. Tritt Zahnfleischbluten jedoch plötzlich auf oder bessert sich nicht, empfiehlt Dr. Kranz, unbedingt eine Zahnarztpraxis aufzusuchen – es könnte eine beginnende Parodontitis (chronische Entzündung des Zahnhalteapparats) dahinterstecken.

WELCHE AUFGABE HAT EIN ZUNGENREINIGER?

Auf der Zunge sammeln sich viele Bakterien und Speisereste, die oft für Mundgeruch verantwortlich sind. Das Reinigen der Zunge unterstützt also die gesamte Mundhygiene und sorgt für besseren Atem. Dr. Kranz sagt: „Ein Zungenreiniger ist für manche Patienten sehr hilfreich. Die Entscheidung darüber sollte ein Zahnarzt treffen.“

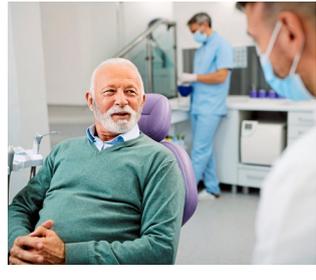




Von klein auf richtig lernen: So wird Zahngesundheit zur täglichen Routine

MUSS AMALGAM ENTFERNT WERDEN?

Das hält Dr. Kranz für nicht notwendig. Amalgam muss nicht immer entfernt werden, weil es in den meisten Fällen sicher und langlebig ist. Solange die Füllung weiterhin intakt ist, gibt es keinen Grund, sie auszutauschen.



WANN SETZT MAN IMPLANTATE?

„Implantate sind Schrauben, sie brauchen einen stabilen und gesunden Kieferkamm, um eingebracht werden zu können“, erklärt Dr. Kranz. „Richtig geplant, können sie auch bei schwierigeren Situationen in einem Lückengebiss hilfreich sein. Sie sind aber kein Allheilmittel.“
 Gut zu wissen: Zahnimplantate fallen nicht unter die Kassenleistung.

WELCHE BÜRSTE IST DIE BESTE?

Ob elektrisch oder manuell, beide Zahnbürsten können sehr gut reinigen, wenn man sie richtig benutzt. Elektrische Bürsten haben unter anderem den Vorteil, dass sie auch schwer erreichbare Stellen gründlich säubern können.



Zahnarzt Dr. Kranz erklärt: „Die Auswahl der Zahnbürste ist sehr individuell, die elektrische braucht etwas weniger manuelle Geschicklichkeit, mit der manuellen Bürste kann die Putztechnik hingegen viel besser individualisiert werden.“

WIE VERWENDE ICH ZAHNSEIDE?

Zahnseide wird benutzt, um die engen Zwischenräume zwischen den Zähnen gründlich zu reinigen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Dabei zieht man die Zahnseide vorsichtig in einer C-Form um jeden Zahn und bewegt sie sanft auf und ab, um Beläge zu entfernen, ohne das



Zahnfleisch zu verletzen. So hilft Zahnseide, Entzündungen und Karies vorzubeugen.



TUT EINE WURZEL-BEHANDLUNG WEH?

„In der Regel tut sie gar nicht weh, da sie bei noch vitalen Zähnen grundsätzlich unter Betäubung erfolgt, bei bereits toten Zähnen erübrigt sich die Betäubung“, sagt Dr. Kranz. Die Ausnahme wäre eine Berührungsempfindlichkeit.