

## Prophylaxe - Ein Muss für die Zähne

*Sie wollen ihren Zähnen etwas Gutes tun? Gehen sie regelmäßig zur Prophylaxe!*

### Vorsorge bei Zähnen - Die Prophylaxe

Maßnahmen zur Verhinderung oder Reduzierung von Erkrankungen an Zähnen und Zahnfleisch sind Hauptbestandteil der Prophylaxe. Die häusliche Zahnpflege (Zahnbürsten, elektrische Zahnbürsten, Zungenbürsten, Zahnseide, Floß, Mundduschen oder das Verwenden einer Zahnzwischenraumbürste...) bilden eine solide Grundvorsorge, um zahnmedizinische Erkrankungen, innere Krankheiten sowie Verschlechterung des Allgemeinzustandes wegen Mangelernährung zu vermeiden.

Zu einem gesamten Prophylaxeprogramm gehört eine aufklärende Beratung durch unsere Zahnärztin. In diesem Gespräch werden die vorhandene Mundsituation erläutert, Möglichkeiten der Verbesserung aufgezeigt und auf die auftretenden Konsequenzen hingewiesen, wenn keine Vorbeugungsmaßnahmen eingeleitet werden. Es werden dem Patienten verschiedene Möglichkeiten der Vorbeugung erläutert. Die Prophylaxe ist einfach und unkompliziert und für jeden Patienten oder jede Patientin eine gute Möglichkeit, die eigenen Zähne lange zu erhalten und somit schmerzvollen, komplizierten und oft auch sehr teuren Eingriffen aus dem Weg zu gehen.

### Vorstellung der Zahnarztpraxis Hartmann

Die Zahnarztpraxis Hartmann in Berlin überzeugt mit dem Ehrgeiz, den Patienten das Bestmögliche zu bieten. Professionell, leistungsstark, hochwertig, niveaustark und dennoch persönlich, menschlich, individuell und mit ausreichend Zeit werden die Patienten hier beraten und behandelt. Implantologie, ästhetische Zahnmedizin, Parodontologie und Prophylaxe sind nur einige Leistungen der Praxis. Damit jeder Patient und jede Patientin nachhaltige zahnmedizinische Erfolge genießen kann, besitzt die Zahnarztpraxis neuste zahnmedizinische Technik und arbeitet ebenfalls mit naturheilkundlichen Methoden.

Sie lädt mit entspannter Atmosphäre der Kompetenz und Freundlichkeit zu einer Vorsorge für "gesunde Zähne ein Leben lang" ein.

### Interview mit Frau Hartmann

WUP: Warum ist die Prophylaxe wichtig?

Frau Hartmann: Prophylaxe ist wichtig, weil sie uns hilft, die ursächlichen Bakterien für Karies, Parodontose (Erkrankung des Zahnfleisches), innere Krankheiten, Verschlechterung des Wohlbefindens und Verschlechterung des Allgemeinzustandes so weit wie möglich abzusenken und auch zu verhindern.

WUP: Wie oft sollte ich zur Prophylaxe gehen?

Frau Hartmann: Die Anzahl von Prophylaxesitzungen im Jahr ist bei jedem einzelnen immer unterschiedlich und wird mit dem Behandler zusammen festgelegt. Sie ist abhängig vom allgemeinen Gesundheitszustand jeder einzelnen Person. Auch davon, wie gut man es schafft, die Anzahl Bakterien im Munde niedrig zu halten, wie gut man es schafft, die Zahnzwischenräume sauber zu halten oder ob der Patient anfällig für Parodontosebakterien reagiert. Diese Patienten, bei denen das Immunsystem mit den Parodontosebakterien schlechter umgehen kann, die also eine Entzündung im Zahnfleisch haben, sollten alle drei bis vier Monate zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Dort wird zusammen kontrolliert und entschieden, ob und wann die nächste Prophylaxe / Reinigung notwendig ist.

Im Normalfall gehen Jugendliche zwischen 20 und 30 Jahren einmal jährlich zur Prophylaxe gehen.

Mit zunehmenden Alter und damit auch mit der Veränderung des Hormonhaushalts z.B. bei Frauen ist eine Prophylaxe, meistens ab Mitte 30 oder Anfang 40, zweimal im Jahr ratsam.

Die Anzahl der jährlichen Prophylaxe-Sitzungen können aber niemals pauschal angegeben werden. Sie hängen immer vom eigenen Körper ab, davon, wie gut man es schafft, die Zähne zu putzen, wie gut die Abwehrkräfte des Körpers reagieren und auch wie gut die allgemeine gesundheitliche Verfassung ist.

WUP: Wie kann ich als Patient auch von zu Hause aus Zahngesundheit betreiben?

Frau Hartmann: "Ein gesunder Zahn wird nicht krank" und "Gib' den Bakterien kein Futter" das sind zum Beispiel zwei Leitbilder, die wir unseren Patienten mitgeben.

Das Wichtigste für die Langlebigkeit also auch Überlebensfähigkeit unserer Zähne ist eine regelmäßige, tägliche exakte und genaue Reinigung meiner Zähne, meines Zahnfleisches und auch des Zahnersatzes.

Das Prophylaxeprogramm in unserer Praxis umfasst nicht nur die Reinigung der Zähne sondern auch explizit eine ständige Kontrolle der Hygienefähigkeiten eines jeden Einzelnen, eine immer wiederkehrende Schulung auf der Basis der gerade vorhandenen Situation im Munde, eine Vorstellung von neuen eventuell besseren Hilfsmitteln für die häusliche Pflege und eine intensive Motivation und Remotivation zur Umsetzung der Prophylaxevorschläge.

Es werden das richtige Putzen mit der Handzahnbürste oder der elektrischen Zahnbürste, die Zahncremes, die Zwischenraumreinigung, die Zungenreinigung, Spülungen, Mundduschen usw. exakt für die eigenen Bedürfnisse ausgewählt, erklärt, vorgeführt und jeder probiert es sofort selber an sich aus.

Fazit: täglich 2 x Zähne putzen, Zwischenraumreinigung, Zungenreinigung und Spülung, dann klappt es auch mit der Zahngesundheit!

WUP: Welche Leistungen sind alles unter dem Begriff "Prophylaxe" enthalten?

Frau Hartmann: Eine Prophylaxesitzung beginnt mit dem Erkennen von Schwachstellen im häuslichen Putzen (mit dem Einfärben der Zähne werden die Defizite sichtbar) somit sieht man genau, wo das Futter für die Bakterien liegt. Es folgt eine ganz genaue, exakte Reinigung aller Zahnoberflächen durch ein Absprühen (Airflow). Dabei werden die Bakterien aus all ihren "Verstecken rausgesaugt". Anschließend werden alle Zahnoberflächen schön geglättet und poliert, Füllungen werden bei Bedarf aufgearbeitet und Zwischenräume für die Zahnseide wieder gut passierbar gemacht. es schließt sich eine Fluoridierung aller Zahnoberflächen an, damit sich jeder Zahn wieder schön kräftig und standhaft seiner Aufgabe, dem Kauen, widmen kann. Zum Abschluss wird nochmal ganz genau erklärt, wofür, wann, wo und wie die Zähne geputzt werden sollten.

WUP: Warum muss ich für die Prophylaxe selbst bezahlen?

Frau Hartmann: Die gesetzliche Krankenkasse hat leider nicht genügend Geld. Deshalb können sie z.Z. die Prophylaxssitzungen nicht für ihre Mitglieder finanzieren. Die privaten Versicherungen haben die Prophylaxe in ihr Versicherungsspektrum vor kurzem mit aufgenommen. Ein privatversicherter Patient bekommt die Prophylaxe-Sitzungen finanziert. Etliche Zahnzusatzversicherungen übernehmen die Behandlungen ebenfalls.

Für eine gesunde Langlebigkeit aller Zähne im Munde sind die regelmäßige Prophylaxesitzungen überlebenswichtig.

Diese Ausgaben sind für eine Zahngesundheit, Mundgesundheit, allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden äußerst wichtig, da eine Reinigung sich auf alle Zähne bezieht.

Falls nur ein einzelner Zahn kaputt geht oder wegen der bakteriellen Besiedelung krank wird, ist der Preis für diese eine Reparatur / Rekonstruktion oft um ein Vielfaches höher als eine Reinigung selbst.

Das bedeutet, es ist schlauer, gesünder und aus letztendlich absolut preiswerter in die Prophylaxe zu investieren, damit wir zusammen alles tun können, dass nichts verloren / kaputt oder "in die Brüche" gehen kann.

WUP: Wie oft sollte ich im Jahr eine professionelle Zahnreinigung machen lassen?

Frau Hartmann: Wichtig sind die halbjährlichen zahnärztlichen Kontrollen. Dabei wird immer wieder der Gesundheitszustand im Munde gecheckt, daraufhin zusammen überlegt, ob eine professionelle Reinigung notwendig ist und dann auch Sinn macht.

Eine professionelle Zahnreinigung sollte generell einmal im Jahr vorgenommen werden, um die Menge der im Munde lebenden Bakterien zu senken. Je weniger Bakterien da sind, umso weniger Ärger können sie machen. Bei erblich bedingten Krankheiten oder auch genetischen Problemen / Defekten muss individuell kontrolliert, gereinigt und überwacht werden.

Mit zunehmenden Alter und abnehmender Abwehr gegen die im Munde lebenden Bakterien, sollten die Zähne zwingend jedes halbe Jahr vom Zahnarzt kontrolliert und dann entschieden werden, ob eine Reinigung sinnhaft und notwendig wäre.

WUP: Was sind die Vorteile einer regelmäßig professionellen Zahnreinigung?

Frau Hartmann: Wir betreiben seit 1996 Prophylaxe in unserer Praxis. Die Patienten, die das Prophylaxesprogramm regelmäßig wahrgenommen, haben keine neue Karies dazubekommen. Vorherige Zahnverluste, Krankheiten und Probleme können wir natürlich nicht beeinflussen. Wir können dafür sorgen, dass es in Zukunft keine neuen bakterienbedingte Caries und Zahnverluste geben wird. Wir können helfen vorzubeugen, dass vorhandene Probleme nicht noch schlimmer werden. Ein wesentlicher Vorteil der Prophylaxe ist auch die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und des Wohlbefindens.

Immer vorausgesetzt, der Patient arbeitet genau mit und setzt zu Hause das Gelernte mit den neuen Pflegeutensilien um.

WUP: Vielen Dank für das Gespräch!

#### Kontakt

Zahnarztpraxis Hartmann Neukölln Berlin  
Dipl.-Stom. Petra Hartmann, MSc  
Friedelstraße 14  
12047 Berlin - Neukölln

Tel: +49 (0) 30 62 43 133  
Mail: [info@zahnaerztin-neukoelln.de](mailto:info@zahnaerztin-neukoelln.de)  
Web: [www.zahnaerztin-neukoelln.de](http://www.zahnaerztin-neukoelln.de)

#### Pressekontakt

Zahnarztpraxis Dipl. -Stom. Petra Hartmann

Frau Petra Hartmann  
Friedelstraße 14  
12047 Berlin

[zahnaerztin-neukoelln.de](http://zahnaerztin-neukoelln.de)  
[info@zahnaerztin-neukoelln.de](mailto:info@zahnaerztin-neukoelln.de)

#### Firmenkontakt

Zahnarztpraxis Dipl. -Stom. Petra Hartmann

Frau Petra Hartmann  
Friedelstraße 14  
12047 Berlin

[zahnaerztin-neukoelln.de](http://zahnaerztin-neukoelln.de)  
[info@zahnaerztin-neukoelln.de](mailto:info@zahnaerztin-neukoelln.de)

Die Zahnarztpraxis in Neukölln legt besonderen Wert auf intensive Gespräche mit den Patienten. Dabei wird sich ausreichend Zeit für jeden Patienten genommen und die modernen Praxisräume schaffen auch für Angstpatienten viel Vertrauen. Die neuesten Technologien und Geräte werden von hoch qualifizierten Ärzten verwendet. Durch die Vielzahl an neuen Geräten ist für jeden Patienten was dabei. Die Arbeit wird auf sehr hohem Niveau ausgeführt und sorgt auch für ästhetisch schöne Ergebnisse.

Anlage: Bild



Dipl.-Stom. Petra Hartmann, MSc  
Master of Science Implantologie

---

Fachzahnärztin für  
allgemeine Stomatologie