



Häufige Putzfehler bei der Zahnpflege

Häufige Putzfehler bei der Zahnpflege

Die Zahnbürste in den Mund zu nehmen und zu putzen ist selbstverständlich immer besser als dies nicht zu tun. Aber auch beim Zähneputzen gibt es Fehler, die in der Folge für eine nicht optimale Mundhygiene sorgen. So ist die Putzdauer entscheidend. "Eben auf die Schnelle" bringt nicht den gewünschten Effekt. Zwei bis drei Minuten gelten als optimale Putzzeit. Dafür können Patienten auch Hilfsmittel wie Timer oder Sanduhren benutzen. Viele elektrische Zahnbürsten verfügen über einen entsprechenden Timer und geben ein akustisches oder manchmal auch rüttelndes Signal, wenn die Zeit erreicht ist. Natürlich ist es nicht schädlich, wenn Patienten sogar über dieses Signal hinaus putzen. Wichtig ist zudem Systematik und Konzentration. "Viele Menschen beginnen mit dem Putzen an den Stellen, die besonders gut erreichbar sind", sagt Dr. Albert Pietsch, Ihr Zahnarzt in Mülheim/Main. Also bei den Kau- und Außenflächen. Das ist aus Bequemlichkeitsgründen heraus gut nachvollziehbar. Besser wäre es allerdings, dort zu beginnen, wo die Reinigung vermeintlich mühseliger ist. Also bei den Innenflächen im Unter- und Oberkiefer und erst danach die Kau- und Außenflächen. Man sollte bei der Reinigung in den Spiegel schauen und sich auf jeden einzelnen Zahn konzentrieren. Sehr empfehlenswert sind Färbetabletten. Diese zeigen an, wo noch Zahnbelag vorhanden ist und entsprechend nachgebessert werden sollte.

Der richtige Anpressdruck

Manche meinen es beim Zähneputzen zu gut mit dem Krafteinsatz. Doch zu viel Anpressdruck kann das Zahnfleisch und die Zähne schädigen. Es führt unter Umständen zu Zahnfleischrückgang. Erkennbar ist dies an der Verformung der Zahnbürste. Sieht diese nach wenigen Tagen und Wochen schon aus wie ein jahrelang benutzter Schrubber, ist zu viel Krafteinsatz im Spiel. Auch hier bieten einige elektrische Zahnbürsten wieder Nützliches, denn sie stoppt oder sendet ein Signal, wenn der Anpressdruck zu groß ist. Zahnbürsten nutzen sich ab, deshalb sie nicht länger als zwei bis drei Monate verwendet werden. Denn bei abgenutzten Zahnbürsten ist erstens der Putzeffekt nicht mehr ausreichend und zweitens siedeln auf abgenutzten Zahnbürsten deutlich mehr Keime und Bakterien als auf neuen Bürsten an.

In der News für den Monat Oktober erfahren Sie u.a. was beim Zähneputzen mit Kindern zu beachten und wie mit Zahnfleischbluten umzugehen ist.

Pressekontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch
Bischof-Ketteler-Str. 31?33
63165 Mülheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

Firmenkontakt

Dr. A. Pietsch, M. Lauterbach & Partner

Herr Dr. Albert Pietsch
Bischof-Ketteler-Str. 31?33
63165 Mülheim/Main

zahnarzt-muehlheim.de
dr.pietsch@zahnarzt-muehlheim.de

Das Spezialistenprinzip für zeitgerechte Zahnmedizin

Unseren Anspruch tragen wir im Namen: Competence in Dentistry.

Deshalb haben wir innerhalb unserer Gemeinschaftspraxis Behandlungsschwerpunkte gebildet, die sich gegenseitig ergänzen. Unsere Spezialisten sind für Sie da.

Außerdem können wir Ihnen so Behandlungszeiten anbieten, die Ihnen den Besuch unserer Praxis so einfach wie möglich gestalten.

Mithilfe eines speziellen Organisationssystems ist es uns möglich, für Sie täglich von 7.00 bis 20.00 Uhr da zu sein.

Bei uns steht die Gesamtbehandlung des Kauorgans im Vordergrund. Ein erkranktes oder in seinem Bestand stark reduziertes Organ muß insgesamt wiederhergestellt werden, und nicht nur die einzelnen besonders stark zerstörten Teile.

Besonderen Wert legen wir auf Information des Patienten, auf das Patientengespräch und die Mitarbeit des Patienten. Wir erstellen vor der Behandlung einen genauen Behandlungsplan, den wir detailliert mit Ihnen besprechen. Ein informierter und überzeugter Patient ist der "bessere" Patient.