



## Zähneputzen neu gedacht

Wolfram Bücking

### Indizes

Zahnreinigung, Mundhygiene, Zahnbürsten, elektrische Zahnbürsten, Zahnseide, Superfloss, Bakterienbelag-entfernung, Munddusche, Interdentalbürstchen, elektrische Zwischenraumbürste

### Problem: Wie baue ich eine effektive Zahnhygiene in meinen Alltag ein?

Über Mundhygiene ist eigentlich schon alles gesagt – aber noch nicht von mir. Spaß beiseite: Wie gestalten wir über den Tag verteilt unsere Zahnhygiene sinnvoll und effizient?

Jeder von uns hat seine bewährte Methode, sein „Werkzeug“ und seinen Zeitplan. Haben wir dies in den vergangenen Jahren einmal geändert, verbessert oder einmal hinterfragt? Bin ich noch up to date? Gibt es Verbesserungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse, Methoden oder Techniken? So stelle ich in dieser Folge der Dentalen Trickkiste meinen Zahnputzalltag 2023 vor (Abb. 1).



Abb. 1 Geräte zur Zahnreinigung.

## Die erprobte Lösung: Rationelle methodische Zahnreinigung

Bei unserer täglichen Zahnreinigung sollen Bakterienbeläge Plaque (Biofilm) und Essensreste entfernt werden, um Karies und Gingivitis zu vermeiden. Es müssen gereinigt werden:

- Zahnaußenflächen,
- Zahnzwischenräume,
- Mundschleimhäute,
- Zunge (bei Bedarf).

Dazu brauchen wir folgende Werkzeuge:

- Zahnbürste (manuell oder elektrisch),
- Zahnzwischenraumbürsten (manuell oder elektrisch),
- Zungenschaber (bei Bedarf),
- Munddusche.

## Zähne bürsten – Reinigung der Zahnoberflächen

Die Zahnreinigung mit Zahnbürste und Zahnpasta führen die Menschen schon seit Jahrtausenden durch. Einmal bei Wikipedia reingeschaut, wird es sehr unterhaltsam und man freut sich, auf welche Putzideen und -methoden die Menschen auf allen Kontinenten in allen Kulturen im Laufe ihrer Geschichte gekommen sind. Ich kann nur jedem empfehlen, dort einmal nachzulesen, wie z. B. Napoleon Bonaparte seine Zähne reinigte. Seine Zahnbürste gibt es noch – mit Goldgriff. Auf der Bürste: Bimsstein und Schlammkreide versetzt mit Pfefferminzöl u. a. als Zahnpaste. Zum krönenden Abschluss wurde das Ganze mit einem Cognac abgerundet. Das Reinigen der Zahnoberflächen – das Zähnebürsten – erfolgt heute mit Zahnbürsten aus Kunststoff, bestückt mit abgerundeten Kunststoffborsten und einer geeigneten Zahnpasta (Abb. 2).

Heftig diskutiert wird in allen Lebensbereichen die Verwendung von biologisch abbaubaren Stoffen – also die Zahnbürste aus Holz mit Naturborsten, z. B. aus Bambus, beschickt mit Aktivkohle aus Bambus (Abb. 3). Dazu wird vegane Naturseide für die Zahnzwischenräume empfohlen. Über diese Ideen sollten wir vor dem Hintergrund der weltweiten Plastikvermüllung nachdenken und diese empfohlenen Utensilien zu unserem nächsten Trekking-Ausflug mitnehmen.

Für das tägliche Zähnebürsten hat sich bei unseren Patienten die elektrische Zahnbürste durchgesetzt. Zur



Abb. 2a und b Handzahnbürsten (a) und Zahnpasta (b).



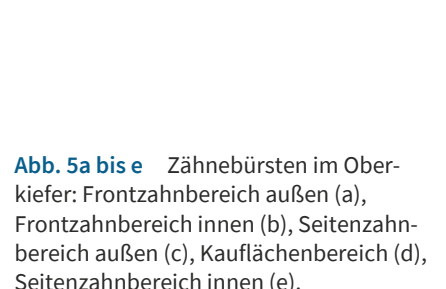
Abb. 3a bis d Ökologische Zahnbürste aus Bambus (a) mit Aktivkohle (b), Borstenfeld (c) und vegane Zahnseide (d).

Wahl stehen – neben vielen anderen – die Rotationsbürste von Oral B und die Schwingungsbürste von Philips. Bei den regelmäßig durchgeführten Tests der Stiftung Warentest liegen beide gleichauf auf den ersten Plätzen. Darüber hinaus gibt es auch bunte elektrische Kinderzahnbürsten zum Teil mit Spieluhr, um unsere Kinder mit Spaß ans Zähneputzen heranzuführen (Abb. 4a).

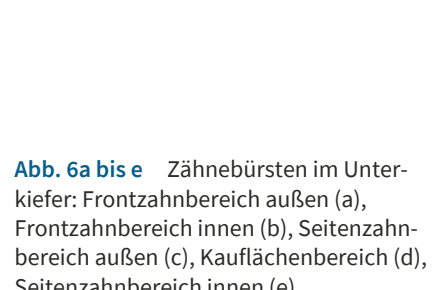
Ich habe mich für die Schwingungsbürste Philips Sonicare (Fa. Philips, Hamburg) entschieden. Bei dieser ist in der Ladestation die UV-Lichtdesinfektion für die



**Abb. 4a bis c** Elektrische Zahnbürsten (a), elektrische Zahnbürste mit Ladestation (b), Ladestation mit UV-Desinfektion (c).



**Abb. 5a bis e** Zähnebürsten im Oberkiefer: Frontzahnbereich außen (a), Frontzahnbereich innen (b), Seitenzahnbereich außen (c), Kauflächenbereich (d), Seitenzahnbereich innen (e).



**Abb. 6a bis e** Zähnebürsten im Unterkiefer: Frontzahnbereich außen (a), Frontzahnbereich innen (b), Seitenzahnbereich außen (c), Kauflächenbereich (d), Seitenzahnbereich innen (e).

Bürstenköpfe eingebaut (Abb. 4b und c). Wenn meine Frau und ich auf Reisen sind, nehmen wir eine Sonicare mit 2 Bürstenköpfen mit. Elektrisch putzen ist einfach effizienter und schneller! Beim Bürsten der Außen-, Innen- und Okklusalfächen gehen wir dabei grundsätzlich systematisch vor: erst im Oberkiefer (Abb. 5) und anschließend im Unterkiefer reinigen (Abb. 6). Mit der Zunge werden die sauberen und glatten Zahnflächen kontrolliert.

## Reinigung der Interdentalräume

Bei engen Zahnzwischenräumen, wie sie beispielsweise Jugendliche aufweisen, empfiehlt sich die Anwendung von Zahnseide. Diese sollte ungewachst sein. In den letzten Jahren wurde die expandierende Zahnseide erfolgreich eingeführt, z. B. von der Firma Gum (Fa. dentorado, Mühlheim am Main).

Nach mehrmaligem Durchziehen des Zahnseidenbandes flauscht diese wie Schaumstoff auf und reinigt die Zahnzwischenräume ideal (Abb. 7). Hier gilt dasselbe Prinzip wie bei Superfloss, das zur Reinigung von Zwischenräumen bei festsitzenden Brücken und verbundenen Kronen gute Dienste leistet. Das steife Ende wird unter dem Brückenglied oder der Verblockung durchgefädelt und die Reinigung der Zwischenräume erfolgt mit dem flauschigen Teil des Superfloss (Abb. 8a und b)

Wenn die Zahnzwischenräume aber größer oder offen sind, ist eine Reinigung mit Zahnseide nicht mehr möglich und wir brauchen Interdentalbürsten (Abb. 9). Diese müssen in der Größe so ausgewählt werden, dass sie unter leichtem Druck der Zwischenräume putzen. Es handelt sich um das Reinigungsprinzip einer Flaschenbürste. Was im Frontzahnbereich sehr einfach ist, wird im Seitenzahnbereich wegen der zunehmend schlechteren manuellen Zugänglichkeit immer schwieriger. Man behilft sich dann mit Abknicken der Bürstchen, Abhalten der Wange und dem Versuch, im Spiegel alles besser zu erkennen.

Viele Patienten haben – vor allem im fortgeschrittenen Alter – unterschiedlich große Zahnzwischenräume, für die sie unterschiedliche Bürstchengrößen brauchen. Da wird die Zahnzwischenreinigung mit Handzwischenraumbürstchen sehr schwierig und zeitaufwendig – im hohen Alter zum Teil sogar unmöglich. Deshalb war es eine richtige Erlösung, als die schwingende Interdentalbürste – die UBrush (Fa. Loser, Leverkusen) – eingeführt wurde, die ich Ihnen hier vorstellen möchte.

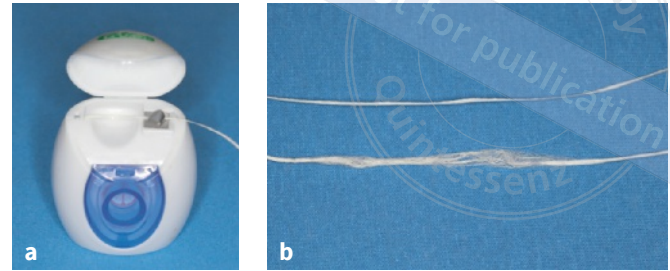


Abb. 7a und b Expanding Floss-Spender (a) und aufgeflauschte Zahnseide (b).

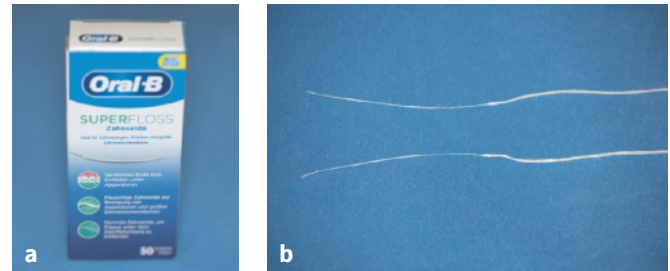


Abb. 8a und b Superfloss (a) und Superfloss breit (b).

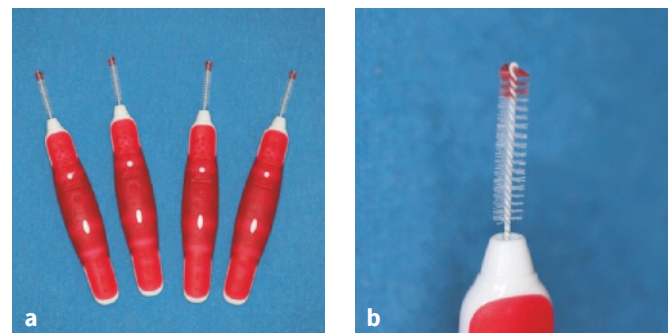


Abb. 9a und b Handinterdentalbürstchen (a), in Vergrößerung (b).

## „Swinging interdental“

Aus den Niederlanden kam zu uns die Schwingungsinterdentalbürste UBrush (Abb. 10). Entwickelt wurde sie von der Dentalhygienikerin Malou de Kok. Das Schwingen im Zahnzwischenraum ist allein schon ein Fortschritt, aber zum absoluten Muss für die tägliche Mundhygiene wird diese Interdentalbürste durch das eingebaute LED-Licht. Es sorgt in den bukkalen Korridoren für Helligkeit und damit für Zielgenauigkeit bei der Anwendung der Interdentalbürstchen. Zur Verfügung stehen 7 verschiedene Größen von 0,5 bis 1,2 mm Durchmesser an der Spitze der Bürstchen. Die Standdauer liegt zwischen 3 und 4 Monaten. Durch die Beleuchtung kommt es kaum zum Abknicken der Bürstchen. Wenn man verschiedene Größen anwenden muss, gibt es die Mög-



Abb. 10a bis e Schwingungsinterdentärbürste mit verschiedenen Bürstchengrößen (a), Bürstchenansatz aufgesteckt – kleine Größe (b), Auswahl an Bürstchengrößen (c), Größenauswahl (d), zusätzliche Aufsätze ohne und mit Bürstchen (e).

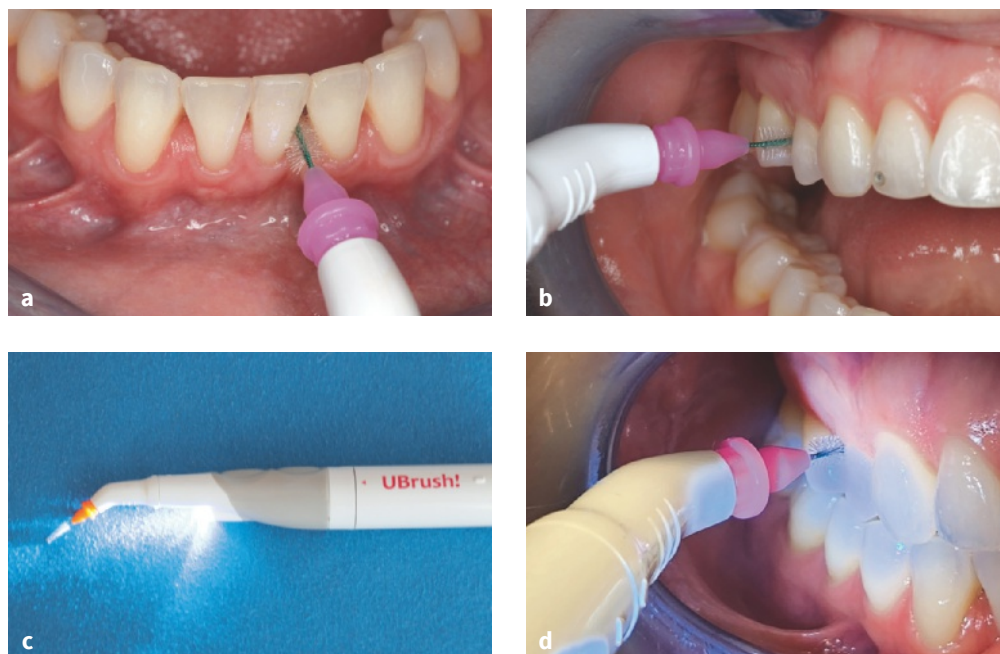


Abb. 11a bis d Interdentärreinigung Unterkieferfront (a), Interdentärreinigung rechter Oberkieferbereich (ohne Licht; b), Interdentärbürste mit LED-Licht (c), Interdentärreinigung rechter Oberkiefer mit LED-Beleuchtung (d).

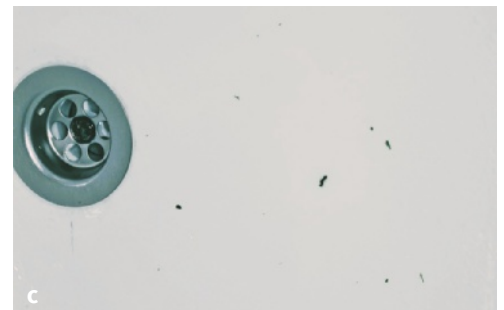
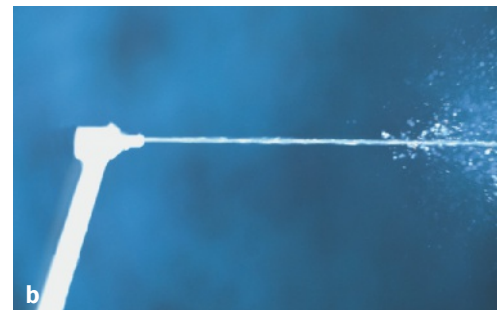
lichkeit, zusätzlich weitere Kopfstücke zu erwerben, die schnell gewechselt und so leicht zum Einsatz gebracht werden können. Die Anwendung erfolgt im Frontzahnbereich durch vertikales Durchschieben und im Seitenzahnbereich horizontal, damit die LED-Leuchte gut eingesetzt werden kann (Abb. 11). Versorgt wird die Schwingungsbürste durch eine AA-Monozelle. Ihre Lebensdauer beträgt ebenfalls 3 bis 4 Monate. Der Entwicklerin Malou de Kok gilt an dieser Stelle unsere volle Anerkennung (Abb. 12).

## Ausspritzen aller Interdentalräume und des Mundraums

Ja, es gibt sie noch, die gute alte Munddusche, die so in Ver- ruf und fast in Vergessenheit geraten war, weil man damit keine Bakterienbeläge zuverlässig entfernen könnte. Aber kennen Sie eines der wichtigsten Geräte in ihrem Haushalt: das Sprühdüsengerät von Kärcher? Es ist nicht mehr weg- zudenken bei der Reinigung von Gartenplatten, Hofeinfahr- ten, Autofelgen und vielem mehr. Es hat sich sogar das Wort



**Abb. 12** Dentalhygienikerin Malou de Kok.



**Abb. 13a bis c** Munddusche (a), Strahl der Munddusche (b), letzte ausgespritzte Essensreste im Waschbecken (c).

„wegkärchern“ in unserem Wortschatz fest verankert und keiner möchte mehr im Haushalt auf dieses Gerät verzichten. Und genauso wirken die heutigen Mundduschen. Sie können so hart eingestellt werden, dass man bei Zungenkontakten meint, sie würde eingeschnitten. Natürlich verfügt sie auch über die Modi „zart“ bis „mittel“. Hauptsache, sie spült beim abschließenden Schritt der Zahnreinigung alle noch in den Zahnzwischenräumen verbliebenen Belag- und Essensreste heraus (Abb. 13). Gleichzeitig ist es eine exzellente Massage der marginalen Gingiva (Abb. 14).



**Abb. 14** Ein gutes sauberes Ergebnis.

## Zahnreinigung – Mein Tagesplan

### Am Morgen:

Nach dem Aufstehen, verbunden mit der täglichen Körperhygiene, erfolgt die Zahnreinigung (Plaque) mit

- elektrischer Zahnbürste,
- elektrischer Zahnzwischenraumbürste,
- Munddusche.

### Nach dem Frühstück (Essensreste):

Munddusche

### Nach dem Mittagessen (Essensreste):

Munddusche

### Nach eventuellen Zwischenmahlzeiten (Essensreste):

Munddusche

### Nach dem Abendessen (Essensreste):

Munddusche

### Vor dem Schlafengehen:

Zahnreinigung (Plaque und Essensreste) mit

- elektrischer Zahnbürste,
- elektrischer Zahnzwischenraumbürste,
- Munddusche

Wenn man unterwegs ist, muss man ganz bestimmt Kompromisse machen. Eventuell lässt sich eine kleine Zahnbürste mitnehmen. Auf jeden Fall sollte nach den Mahlzeiten oder Snacks sorgfältig ausgespült werden.

Ich bedanke mich, dass ich Ihnen hier meine Zahnreinigungsmethode vorstellen durfte. Probieren Sie diese selbst aus! Ich bin mir sicher, dass sie auch bei Ihnen zum rationellen guten Erfolg führen wird. Meine letzte Karies und meine letzte Mundschleimhautentzündung sind jedenfalls schon viele Jahre her ...

## Materialien

1. Elektrische Zahnbürsten, Oral B-Rotationskopf (Fa. Procter & Gamble, Schwalbach am Taunus)
2. Handzahnbürsten
3. Zahnpasta Elmex Sensitive für sensible Zahnhäule (Fa. CP GABA, Hamburg)
4. Elektrische Zahnbürste Sonicare mit UV-Desinfektion in der Ladestation (Fa. Philips, Hamburg)
5. Bambuszahnbürste und vegane Naturzahnseide (Fa. OutdoorFreakz, Zossen, E-Mail: info@outdoor-freakz.de)
6. Interdentalbürstchen Hand
7. Expanding Floss Gum (Fa. dentorado, Mühlheim am Main)
8. Superfloss
9. UBrush (Fa. Loser, Leverkusen, E-Mail: info@loser.eu)
10. Munddusche Oral B (Fa. Procter & Gamble)

## Aufruf

Der Verfasser erhofft sich eine rege Diskussion, Nachricht bei Misserfolg, Verbesserungsvorschläge sowie die Mitteilung neuer Tipps und Tricks aus der Praxis für die Praxis. Die Kontaktaufnahme kann per E-Mail (w.buecking@t-online.de) oder per Fax (0752 297 828 11) erfolgen.



### Wolfram Bücking

Dr. med. dent.  
Leupolzer Straße 29  
88239 Wangen/Allgäu  
E-Mail: w.buecking@t-online.de