

## REINIGUNG DER ZAHNZWISCHENRÄUME

Mit einer Zahnbürste erreicht man nur etwa 70% der Zahnoberfläche. Der Raum zwischen den Zähnen (Interdentalraum) kann von ihr nicht vollständig erfasst werden.

Problemzone Nummer 1 bei nahezu allen Menschen sind daher die Zahnzwischenräume. Gerade im Seitenzahnbereich stehen die Zähne meist sehr eng aneinander und berühren sich recht flächig, so dass zwischen den Zähnen ein relativ großer Bereich nicht gereinigt wird, wenn Sie ausschließlich mit der Zahnbürste putzen. Auch elektrische Zahnbürsten erreichen diese Bereiche nicht!

Deshalb sind diese Bereiche die Zonen, in denen am häufigsten [►Karies](#) entsteht. Auch [►Gingivitis](#) und [►Parodontitis](#) entstehen bevorzugt in diesen Problembereichen.

### **Hierfür kommen je nach Situation mehrere Hilfsmittel in Frage:**

- **Zahnseide** ist ideal, wenn die Zwischenräume eng sind und das Zahnfleisch noch nicht zurückgewichen ist. Wichtig ist, die Zahnseide mit leicht sägenden Bewegungen durch den Kontaktpunkt der Zähne zu führen und danach die dem Zwischenraum zugewandten Zahnflächen mit einer Wischbewegung zu reinigen.
- **Zahnzwischenraumbürsten** sind für die meisten Patienten besser geeignet. Es handelt sich um kleine Bürstchen mit Griff, die von außen in den Zahnzwischenraum geschoben werden und dort reinigen können. Wichtig ist hier die richtige Größe, denn diese Bürstchen müssen exakt passen, um wirklich gut zu reinigen.

### **Reinigung mit Zahnseide:**

Die Zahnseide wird C-förmig um den Zahn geschlungen. Mit Auf- und Abwärtsbewegungen wird der Zahn vorsichtig gereinigt. Diese Zahnpflege sollte am besten zweimal am Tag durchgeführt werden. Der beste Zeitpunkt ist kurz nach dem Essen und vor dem Schlafengehen. So haben Bakterien kaum eine Chance, sich auszubreiten.

### **Reinigung mit Superfloss:**

Die Superzahnseide, auch Superfloss genannt, ist besonders geeignet für die Reinigung von Spangen, Implantaten und Brücken. Es handelt sich nicht wie bei der Zahnseide um Meterware, sondern Sie entnehmen immer einen einzelnen Faden aus der Packung. Jeder Faden besteht aus drei Teilen: Ein Fadenende ist mit Kunststoff ummantelt, dadurch verstärkt und erleichtert das Einfädeln in Bereiche, die von oben nicht zugänglich sind. Der Mittelbereich ist flauschig verdickt und reinigt optimal in engen Lücken. Der dritte Bereich besteht aus normaler Zahnseide.

### **Reinigung mit Zwischenraumbürstchen:**

Diese Bürstchen sind bei etwas größeren Zwischenräumen das ideale Hilfsmittel. Die Anwendung will aber geübt sein. Damit bei Ihnen kein Frust aufkommt, üben wir die richtige Anwendung gern mit Ihnen im Rahmen der Professionellen Zahnreinigung. Sie erhalten von uns dann auch einen persönlichen "Bürstenfahrplan", der Ihnen genau zeigt, welche Bürstengröße in welchem Zahnzwischenraum die richtige ist.

Ganz wichtig ist es, die richtige Größe zu verwenden: Sind die Bürsten zu groß, gelingt die Reinigung nicht und wird unter Umständen schmerzhaft sein. Sind sie zu klein, berührt die Bürste die Zahnflächen nicht richtig und kann auch nicht gründlich reinigen. Außerdem raten wir von Bürsten mit langem Griff ab - Sie sind mit diesen Bürsten nicht ausreichend zielgenau.

### **Drei wichtige Tipps, die Ihnen die Anwendung erleichtern:**

- Biegen Sie den Draht der Zwischenraumbürste um etwa 45 Grad um - so lässt sich die Bürste leichter in den Zwischenraum einfädeln.
- Setzen Sie die Bürste in einem schrägen Winkel zum Zahnfleischrand an und fädeln sie leicht in den Zwischenraum ein. Bevor Sie die Bürste nun ganz durchschieben, muss der Bürstenschaft Richtung Zahnfleischrand gedrückt werden, so dass die Bürstenspitze schräg nach oben zeigt. So vermeiden Sie es, die Bürste versehentlich auf der Innenseite des Zahnbogens ins Zahnfleisch zu pieksen.
- Öffnen Sie den Mund nie ganz, wenn Sie die hinteren Zähne reinigen. Ihre Wange spannt sich bei weiter Mundöffnung so stark an, dass es unmöglich ist, die Bürste außen zwischen Wange und Zahn einzufädeln. Öffnen Sie den Mund immer maximal halb - so bleibt die Wange entspannt, und das Einfädeln geht viel einfacher.

**Das klingt furchtbar kompliziert - die Realität ist eigentlich ganz einfach. Sie werden merken, dass Sie nach ein paar Tagen Übung Ihre Bürstchen blind anwenden können!**

### **Weitere Informationen zum Thema Zahnseide:**

