



## DIE ZAHNREINIGUNG

Der Mund ist die Eintrittspforte in unseren Körper und spielt deshalb für die körperliche Gesundheit und Funktionalität eine besonders wichtige Rolle. Da der Mundbereich jedoch jeden Tag einer ständigen Belastung durch Atemluft und Nahrungsaufnahme ausgesetzt ist, kommt der Körper dadurch laufend mit eindringenden Bakterien und Viren in Kontakt. Das ist bei einer gesunden Mundflora auch kein Problem, denn die Mundhöhle verfügt von Natur aus über 500 für uns notwendige Bakterienstämme, das sogenannte Mikrobiom. Ist dies im Gleichgewicht, ist unsere Gesundheit geschützt. Leider kann dieses ausgeklügelte Gleichgewicht von einzelnen Bakterien negativ beeinflusst werden, wenn die Mundhygiene nicht ausreichend oder kaum vorhanden ist, andere Krankheiten oder Mangelernährung hinzukommen.

Die Gesundheit des Mundes, der Zähne und des Zahnfleisches lässt sich mit einer perfekten Mundhygiene signifikant verbessern. Auch die Zunge, der Rachen, die Lippen und der Gaumen können gesund gehalten werden. Die ideale Mundhygiene besteht daher aus der täglich durchgeführten häuslichen Zahnpflegeroutine wie Zähneputzen, Zahnseide und Zungenschaber. In regelmäßigen Abständen sollte zusätzlich eine Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis von einem Profi durchgeführt werden. In der Praxis wird ein individueller Reinigungsplan erstellt, der genau auf den Gesundheitszustand des Mundes ausgerichtet ist, auf ein mögliches Kariesrisiko eingeht sowie auf Entzündungen des Zahnfleisches reagiert. Wie gesund es in unserem Mundraum zugeht, wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst: Natürlich spielen die Technik, Intensität und Möglichkeit der häuslichen Mundhygiene eine große Rolle, aber auch familiäre Veranlagung, der allgemeine Gesundheitszustand oder die Ernährungsweise. Je nach gestellter Diagnose kann die professionelle Zahnreinigung (PZR) nur einmal jährlich oder sogar bis zu sechsmal im Jahr notwendig sein. Ziel der professionellen Zahnreinigung ist neben der umfassenden mechanischen Reinigung der Zähne, der Beseitigung von Speiseresten sowie Bakterienansiedlungen auch der Erhalt und Wiederaufbau einer gesunden Mundflora.

Gesunde Zähne und Zahnfleisch sind wichtige Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität.  
Healthy teeth and gums are important to improving quality of life.

## DENTAL HYGIENE

The mouth is the gateway into the body and is, as such, a major driver for physical health and functionality. However, as the mouth is persistently exposed to risks from air and food, the body comes into constant contact with invasive bacteria and viruses. This does not pose a problem to healthy oral flora, as nature has armed us with over 500 strains of beneficial bacteria, dubbed the microbiome. When this is balanced, our health is protected. Alas, if this carefully balanced cocktail of bacteria is disrupted, if oral hygiene is lacking or absent altogether, other diseases or malnutrition may compound the problem.

The health of the mouth, teeth and gingiva can be significantly improved by scrupulous oral hygiene. The tongue, throat, lips and gums can also be kept healthy. The ideal oral hygiene routine at home therefore involves brushing our teeth, flossing and tongue scraping. This should be complemented by regular teeth cleaning by a professional at a dental practice. A customised cleaning schedule is created in the practice designed specifically based on the state of your oral health, that addresses any risk of tooth decay and responds to gum inflammation. Oral health is dependent on a wide range of factors: of course, technique, intensity and opportunities for cleaning your teeth play a major role, but family disposition, general state of health and diet also have their part to play.





## Ablauf

Zunächst werden die allgemeinen medizinischen und zahnmedizinischen Befunde in einer Anamnese aktualisiert. Danach beurteilt der/die Dentalhygieniker/in das Vorkommen der Bakterienbeläge und den möglichen Entzündungsstatus des Zahnfleisches mithilfe diverser Indexe. Mit diesen werden auch der aktuelle Aufwand sowie die zukünftigen Wiederholungsabstände der professionellen Zahnreinigung ermittelt. Die professionelle Zahnreinigung wird immer von fortgebildeten Fachkräften durchgeführt. Dies sind Zahnmedizinische Prophylaxe-Assistenten (ZMP), Zahnmedizinische Fachassistenten (ZMF) oder Dentalhygieniker (DH). Die Professionelle Zahnreinigung umfasst, soweit sie klinisch sichtbar und erreichbar ist, eine vollständige Entfernung versteckter weicher und auch mineralisierter Zahnbeläge oberhalb (Zahnstein) und unterhalb (Konkrement) des Zahnfleisches. Zum Einsatz kommen hierfür diverse Handinstrumente (unter anderem spezielle Schaber, feinstes Schleifpapier, Bürstchen oder Zahnseide), Pulverstrahlpuster und Ultraschallgeräte. Mögliche verbliebene Verfärbungen und Ablagerungen auf Zahnoberflächen oder Kronen können zusätzlich mit einem nicht für den Zahn abrasiven Pulverstrahl entfernt sowie mit einem rotierenden Gummikelch und einer Prophylaxepaste poliert werden. Das glättet die Zahnoberflächen und erschwert ein Neuansetzen von Belägen. Je nach Verschmutzung kann das 30 bis 90 Minuten in Anspruch nehmen. Den Abschluss jeder Behandlung bildet das Glätten und Versiegeln der Zähne, zum Schutz des Zahnschmelzes werden alle Zahnoberflächen zusätzlich mit einem speziellen Fluoridlack behandelt.

In den besten Fällen wird der Patient noch mit Tipps und Instruktionen zur häuslichen Mundhygiene entlassen. Die Beratung reicht hier von der richtigen Putztechnik für die individuelle Gesunderhaltung des Mundes über die Wahl der passenden Zahnbürste, Zahnseide sowie Zahnpasta bis hin zum richtigen Gebrauch eines Zungenschabers und dem Sinn einer Mundspülung. Zuletzt wird der Patient motiviert, das Rauchen einzustellen: Nikotin schadet extrem der Durchblutung und der Gesundheit des Zahnfleisches sowie der Zahnoptik, da es, unter anderem neben Kaffee, Tee und Rotwein, maßgeblich für gelbe Verfärbungen an den Zähnen verantwortlich ist.

Depending on the diagnosis, professional teeth cleaning may be required only once a year, or as often as six times a year. Professional teeth cleaning aims not only to mechanically clean the teeth very thoroughly and to remove food particles and a build-up of plaque bacteria, but also strives to preserve and restore healthy oral flora.

## Procedure

First the general medical and dental findings are updated in a patient history. The dental hygienist then assesses the build-up of plaque bacteria and ascertains possible gum inflammation based on various indices. These are also used to establish which procedures are required now and how often professional cleaning is required.

Professional cleaning is always performed by a trained professional who may be a dental prophylaxis assistant, dental professional assistant or dental hygienist. Professional teeth cleaning includes, where it is clinically visible and accessible, complete removal of hidden soft or mineralised plaque above (tartar) and below (concrements) the gum line. Various hand-held instruments are used, including special scalers (scrapers), super-fine polishing paper, micro-brushes or dental floss, air polishers and ultrasound devices. Any residual staining and deposition on the surface of the teeth or crowns can also be removed with an air-polishing powder that is not abrasive on the teeth and polished with a rotating rubber cup and prophylaxis paste. This smooths the surface of the teeth and makes it more resistant to deposits. Depending on the state of the teeth, the session can take 30 to 90 minutes. After each treatment, the teeth are smoothed and sealed and a special fluoride coating is applied to protect the enamel.

In the best case, patients are discharged with advice and instructions on cleaning their teeth at home. The advice ranges from the proper cleaning techniques to preserve individual oral health through to choosing the right toothbrush, dental floss and toothpaste and how to use a tongue scraper and the purpose of mouthwash. The patient is then motivated to give up smoking, since nicotine has a profoundly harmful effect on circulation and gum health, as well the appearance of the teeth, as like coffee, tea and red wine, it literally stains the teeth yellow.

Zahnprophylaxe bei einer speziell geschulten Dentalhygienikerin  
Dental prophylaxis with a specially trained dental hygienist



### Indikation

Auf unseren Zähnen bildet sich nach ein bis zwei Tagen ein Belag aus Speiseresten und Bakterien, den man Plaque nennt. Dieser Biofilm besteht aus Milliarden von Bakterien, die einen regen Stoffwechsel entwickeln, das heißt, sie verdauen Nahrungsreste und scheiden Säuren sowie Zellgifte wieder aus. Durch diese aggressiven Substanzen entstehen Zahnschäden (Zahnkaries), Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) oder im schlimmsten Fall zusätzlich ein Knochenabbau (Parodontitis). Trotz gründlicher Zahnpflege gelingt es vielen Patienten nicht, alle Zwischenräume und Nischen in der Mundhöhle zu erreichen und diese Bakterien zu entfernen. Deshalb sollte die professionelle Zahnreinigung immer ein Hauptbestandteil der zahnmedizinischen Prophylaxe sein, denn die mechanische Reinigung der Zähne geht deutlich über das hinaus, was Menschen im Normalfall zu Hause selbst durchführen können.

### Vorsorge

Die professionelle Zahnreinigung sollte regelmäßig alle 6 bis 12 Monate durchgeführt werden. Dabei hängt die Häufigkeit von individuellen Faktoren ab. Studien belegen, dass Hygiene- und Ernährungsgewohnheiten die Gesundheit im Mund ent-

### Indication

After one to two days, a coating of food and bacteria forms on our teeth. This is called plaque. This biofilm is made up of billions of bacteria that develop a robust metabolism, i.e. they digest food deposits and excrete acids and cytotoxins. These aggressive substances harm the teeth (tooth decay), cause gum disease (gingivitis) or in the worst case result in bone loss (periodontitis). Despite meticulous dental care, some patients are not able to reach all the nooks and crannies in the mouth and remove these bacteria. This is why professional dental cleaning should always be a key component of dental prophylaxis because this mechanical teeth cleaning goes far above and beyond what can normally be achieved at home.

### Prevention

Professional teeth cleaning should be carried out at regular 6 to 12-month intervals. The frequency depends on individual factors. Studies show that hygiene and diet have a significant impact on oral health. If there is active decay or pre-existing periodontal damage, professional teeth cleaning should be carried out every 3 to 6 months. After every professional teeth cleaning, regular use of fluoride is recommended to harden the enamel.



scheidend beeinflussen. Bei kariesaktivem Gebiss oder parodontaler Vorschädigung sollte eine professionelle Zahnreinigung mindestens alle 3 bis 6 Monate durchgeführt werden. Zusätzlich wird nach jeder professionellen Zahnreinigungsbehandlung die regelmäßige Anwendung von Fluoriden empfohlen, die den Zahnschmelz härten.

### Wirksamkeit

Bereits in den 1980er-Jahren wurde in Studien nachgewiesen, dass durch die regelmäßige, systematische Zahnreinigung das Parodontitis- und Kariesrisiko – und damit die Wahrscheinlichkeit einer dentalen Erkrankung – stark gesenkt werden kann. Der Langzeiterfolg einer regelmäßigen, systematischen Karies- und Parodontitisprophylaxe ist somit wissenschaftlich belegt. Kinder, die heute in unseren Prophylaxe orientierten Praxen aufgewachsen sind, haben im Erwachsenenalter meist keine Karies und Füllungen sowie gesundes Zahnfleisch bis ins hohe Alter.

### Efficacy

Studies dating back to the 1980s have shown that regular, systematic teeth cleaning can dramatically reduce the risk of periodontitis and decay, and by extension also diminish the risk of dental disease. The long-term success of regular, systematic decay and periodontitis prophylaxis is thus scientifically proven. Children growing up now with these prevention-guided practices will usually have no decay or fillings and healthy gums far into their old age.



Die Abstimmung der Zahnfarbe erfolgt klassischerweise mithilfe von Farbringen. The conventional method for matching the shade to the colour of the teeth is to use shade charts.