

„Heute schon gefädelt?“ - Tipps zur Reinigung der Zahnzwischenräume



Auch bei sorgfältiger Reinigung der Zähne mit der Zahnbürste gibt es Plaque gefährdete Bereiche, in die die Borsten der Bürste nicht tief genug eindringen können: die Zahnzwischenräume (Interdental- bzw. Approximalflächen). Sie machen immerhin etwa 30% der Zahnoberflächen aus. In diesen Nischen können sich Bakterien ungestört ansiedeln und vermehren und so zu schwerwiegenden Zahnproblemen führen (Karies, Gingivitis, Parodontitis).

Zur optimalen Mundhygiene gehört die tägliche Verwendung von Zahnseide, Interdentalbürstchen oder auch Zahnhölzern. Nur ca. 5 bis 10% der Deutschen nutzen diese zusätzlichen Reinigungsmittel. Da die Handhabung nicht ganz einfach ist, sollte sie in der Prophylaxesitzung beim Zahnarzt oder bei der Dentalhygienikerin eingeübt werden.

Zahnseide

Fädeln (Reinigung mit Zahnseide) sollte man zuhause vor dem Spiegel langsam und sorgfältig üben. Bei unsachgemäßer oder hastiger Anwendung besteht die Gefahr, das Zahnfleisch und die empfindliche Papille (das kleine Zahnfleischdreieck zwischen den Zähnen) zu verletzen. Dabei ist das Erlernen der richtigen Technik wichtig, um nicht vorzeitig zu resignieren:

- ein mindestens 50 cm langes Stück Faden abspulen, abreißen und mehrmals um die Mittelfinger(!) der linken und rechten Hand wickeln, bis zu einem Abstand von ca. 2 cm straffen.
- Für die Reinigung im Oberkiefer: Faden über Daumenkuppe der einen und Zeigefingerkuppe der anderen Hand spannen, mit leichten Sägebewegungen vorsichtig über den Kontaktpunkt (engste Stelle zwischen zwei benachbarten Zähnen) führen.
- Für die Reinigung im Unterkiefer: mit den Fingerkuppen der beiden Zeigefinger auf der gespannten Zahnseide abstützen und von oben leicht sägend den Kontaktpunkt überwinden.
- Am Zahnfleisch angekommen, den Faden in die Zahnfleischfurche (höchstens 1mm tief) des vorderen Zahnes legen und durch Auf- und Abwärtsbewegungen die Beläge

von der Oberfläche entfernen. Das Gleiche wiederholen am hinteren Zahn des Zwischenraumes.

- Nach jedem Zwischenraum den Faden eine Fingerumwicklung weiterrollen, damit bereits entfernte Zahnbeläge nicht wieder in die nächste Nische gelangen.

Fädeln vor oder nach dem Zähneputzen?

Die Fachliteratur empfiehlt meist die Reinigung mit Zahnseide vor dem Zähneputzen, um gelöste Beläge beim Zähneputzen wegspülen zu können. Wer Fädeln nach dem Zähneputzen bevorzugt, sollte danach am besten nochmals gründlich ausspülen, um gelöste Speisereste zu entfernen.

Gewachste oder ungewachste Zahnseide?

Auch hier streiten sich die Experten. Gewachste Fäden rutschen leichter über den Kontaktpunkt und sind daher für Anfänger eher zu empfehlen. Allerdings kann es zu Wachsablagerungen in den Zwischenräumen kommen.

Bei ungewachster Zahnseide ist das Verletzungsrisiko größer und sie fasert leichter auf (z.B. an überstehenden Kronen- und Füllungsändern – diese vom Zahnarzt glätten bzw. entfernen lassen!) Zur Daueranwendung bei Geübten wird dieses Hilfsmittel empfohlen.

Ob Sie Zahnseide in verschiedenen Geschmacksrichtungen, mit oder ohne Fluorid verwenden, bleibt Ihnen überlassen. Eine besondere Wirkung konnte nicht nachgewiesen werden.

Darf es bluten?

Bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) kann es zu Blutungen kommen. Bei konsequentem Fädeln sollten diese aber innerhalb von 8 Tagen nachlassen bzw. ganz aufhören (Ausheilung der Entzündung). Ist das nicht der Fall, sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt darüber.

Weitere Hilfsmittel:

- Zahnseidenhalter: gibt es zum selbst Einspannen oder als Einmalhalter: sie sind unverzichtbar, wenn Sie die Zahnzwischenräume bei einer anderen Person reinigen müssen. Bei Eltern, die bei ihren Kindern Zahnseide anwenden, empfiehlt sich z.B. der Mini Flosser (Firma TePe)
- Flauschzahnseide (z.B. superfloss): ist mit einem verstärkten Ende versehen und erleichtert es, den Faden unter den künstlichen Zähnen hindurchzuschieben. Sie ist besonders für Träger von Brücken oder implantatgetragenen Zahnersatz geeignet. Der flauschige Teil des Fadens reinigt beim Hin- und Herschieben sanft den Bereich zwischen Zahnfleisch und Zahnersatz.
- Interdentalbürstchen sind zylindrische oder konische Bürstchen verschiedenen Durchmessers, die aus Kunststoffborsten auf einem Drahtkern bestehen (wie Flaschenreiniger). Sie sind leichter zu handhaben als Zahnseide und dienen der Reinigung des erweiterten Interdentalraumes (z.B. nach Parodontalbehandlung) und der Zahnzwischenräume unter feststehendem Zahnersatz, Implantaten, feststehenden kieferorthopädischen Geräten, usw. Es gibt ein großes Angebot an verschiedenen Interdentalbürstchen.. Auch hier ist eine sorgfältige Auswahl der passenden Größe unter fachlicher Anwendung wichtig.
- Zahnhölzer sind keine Zahnstocher, sie bestehen aus weichem, biegsamen und splitterfreien Balsaholz (geringere Verletzungsgefahr), sie haben einen dreieckigen Querschnitt und sind spitz zulaufend. Sie dienen der Reinigung der Zwischenräume für unterwegs. Wichtig: Vor Gebrauch anfeuchten!

>>>Mit diesen Hilfsmitteln optimieren Sie Ihre Mundhygiene und verschaffen sich ein angenehmes Mundgefühl.

Quellen:

E. Kramer „Prophylaxefibel“ Deutscher Zahnärzte Verlag

Eva Lachner „Schöner Lächeln“ Oesch-Verlag Zürich

Barbara Büchenden Stiftung Warentest „Gesunde Zähne“

Foto: Photography by Nanii