

Putztechnik

Die Zähne sollen regelmäßig und gründlich gereinigt werden. Für die Zahngesundheit ist dabei die richtige Technik wichtig. Die meisten Menschen reinigen ihre Zähne durch einfaches „Hin- und Herschrubben“. Davon ist abzuraten, denn so wird Zahnschmelz „weggeschrubbt“, der sich nicht wieder neu bildet, und der Zahn ist dauerhaft geschädigt. Außerdem kann es zu Zahnfleischverletzungen kommen, und zudem werden die Zahnzwischenräume bei dieser Methode von den Borsten nicht erreicht.

Leider gibt es keine Einheitstechnik. Je nach Zustand der Zähne und des Zahnfleisches sind verschiedene Putztechniken zu empfehlen, die sich in der Bewegungsrichtung der Zahnbürste unterscheiden.

Bei der professionellen Zahnreinigung zeigt Ihnen unsere Prophylaxeassistentin Frau Wischmeyer die für Sie geeignete Technik zur täglichen Mundhygiene.

Die wichtigsten Techniken hier als Kurzanleitung zusammengefasst:

Die Bass-Technik (Rütteltechnik)

Sowohl für Patienten mit gesundem als auch für Patienten mit entzündetem Zahnfleisch geeignet.

- Borsten schräg (im 45°-Winkel) am Zahnfleisch**rand** ansetzen und in kleinen rüttelnden Bewegungen (Hin- und Herbewegungen) über die Zähne führen.
- Den losgerüttelten Zahnbelag durch Auswischbewegung in Richtung Kaufläche transportieren.
- Ein bis zwei Zähne weiterrücken und die Reinigung wie beschrieben fortsetzen.
- Erst die Außenflächen und dann die Innenflächen auf diese Weise reinigen.
- Schließlich die Kauflächen putzen: in kurzen Bewegungen hin und her – immer zwei Zähne weiter.

Die Stillman-Technik (Auswischtechnik)

Für Patienten mit gesundem Zahnfleisch und nicht entzündlichem Zahnfleischrückgang (Rezessionen), und den damit verbundenen empfindlichen Zahnhälsen.

- Borsten schräg (im 45°-Winkel) auf dem **Zahnfleisch** ansetzen.
- Mit einer Drehbewegung vom Zahnfleisch zum Zahn wischen (von rot nach weiß).
- Erst die Außenflächen und dann die Innenflächen auf diese Weise reinigen.
- Schließlich die Kauflächen putzen: in kurzen Bewegungen hin und her – immer zwei Zähne weiter.

Die Charters-Methode (Massagemethode)

Zur Nachbehandlung parodontaler Erkrankungen.

Die Putzbewegung ist spiegelbildlich zur Stillman-Technik. Die Borsten werden also nicht vom Zahnfleisch zum Zahn, sondern vom Zahn zum Zahnfleisch geführt (von weiß nach rot).

Die Reinigung den Innenflächen von Ober- und Unterkieferzähnen ist mit dieser Methode nur sehr schwer zu realisieren und erfordert großes manuelles Geschick. Deshalb sollten die Innenflächen besser mit der praktikableren Bass-Methode gereinigt werden.

Die Fones-Technik (Rotationstechnik)

Relativ leicht zu erlernende Technik, die sich gut für Kinder oder Menschen mit Behinderung eignet. Diese Methode ist auch von vielen Betreuern gut anwendbar.

- Die Zähne des Ober- und Unterkiefers beißen aufeinander.
- Große kreisende Bewegungen zur Reinigung der Außenflächen werden ausgeführt.
- Bei geöffnetem Mund mit kleinen kreisenden Bewegungen die Innenflächen reinigen.

Diese Methode reinigt die Zähne nicht so gründlich wie die Bass- oder Stillman-Technik, da die Zahnzwischenräume nicht so gut erreicht werden.