

Auch zwischen den Zähnen putzen So klappt's mit der Zahnzwischenraumreinigung

München – Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen – diese Zahnbereiche lassen sich mit der Zahnbürste gut putzen. Und das sollte bekanntermaßen auch mindestens zweimal täglich zur Mundpflegeroutine gehören. Doch dass auch die Flächen zwischen den Zähnen regelmäßig mit speziellen Hilfsmitteln gereinigt werden sollten, gerät oft in Vergessenheit. Warum die Zahnzwischenraumreinigung so wichtig ist und was dabei zu beachten ist, erklärt die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK).

Die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste sollte fester Bestandteil der täglichen Mundpflege sein. Immerhin machen die Zwischenräume etwa ein Drittel der gesamten Zahnfläche aus. Die Reinigung ist auch dann wichtig, wenn die Zähne so eng aneinander stehen, dass die Zwischenräume als solche kaum mehr erkennbar sind.

Bürste oder Seide?

Ob Sie besser mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten (auch Interdentalbürsten) reinigen sollten, hängt unter anderem von der Größe der Zwischenräume ab. Zahnseide eignet sich für sehr eng stehende Zähne, Interdentalbürsten für weiter auseinander stehende. Manchmal ist auch eine Kombination aus Seide und Bürste sinnvoll, denn im Gebiss sind nicht alle Zahnzwischenräume gleich groß. Den besten nachgewiesenen Reinigungseffekt bieten derzeit die Zahnzwischenraumbürsten. Eine geeignete Bürste reinigt den kompletten Zwischenraum und lässt sich mit mittlerem – also nicht zu festem und nicht zu leichtem – Druck ein- und ausführen. Ist sie zu dünn, reinigt sie nicht gut genug, ist sie zu dick, besteht Verletzungsgefahr.

Zahnarzt berät zu Hilfsmitteln und richtiger Anwendung

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt und seinem Team beraten, welche Art von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste für die Reinigung Ihrer Zwischenräume am besten geeignet ist. In der Praxis kann die richtige Größe für die Interdentalbürsten ausgemessen werden, denn nicht jede Bürste passt für jeden Zwischenraum. Dort kann man Ihnen auch zeigen, wie Sie die verschiedenen Produkte richtig anwenden. Die Handhabung erfordert etwas Übung und Fingerspitzengefühl, um gründlich zu reinigen, Zähne und Zahnfleisch dabei aber nicht zu verletzen.

Bei den ersten Reinigungsversuchen fängt das Zahnfleisch häufig an zu bluten. Die Zahnzwischenräume sollten trotzdem weiter gesäubert werden. Erst wenn das Zahnfleisch über mehrere Tage bei der Zahnzwischenraumreinigung blutet, ist ein Check beim Zahnarzt ratsam.

Lernkarte: So reinigen Sie Ihre Zahnzwischenräume richtig

Unter https://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_zahnseide_richtig_anwenden.html steht Ihnen auf der Patientenseite der BLZK die Lernkarte „Zahnseide richtig anwenden“ zum kostenlosen Herunterladen und Ausdrucken zur Verfügung. Sie zeigt leicht verständlich, wie Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide korrekt reinigen. Auch zu anderen Themen wie der KAI-Putztechnik und dem Putzen mit der elektrischen Zahnbürste bietet die BLZK Lernkarten an.

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer,
Telefon: 089 230211-104, Fax: 089 230211-108, E-Mail: presse@blzk.de
Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.