

Systematik der Zahnreinigung mit Schallzahnbürsten

Nach dem Auftragen der Zahnpasta, alle Zahnflächen wie folgt reinigen: Beginne immer mit dem hintersten Zahn und führe die Zahnbürste langsam, ohne Druck Zahn für Zahn nach vorne (ca. 3 Sek. pro Zahn). Zusätzliche Putzbewegungen sind nicht nötig.



Kauflächen

Mund weit öffnen. Den Bürstenkopf oben rechts auf dem hintersten Zahn aufsetzen und langsam nach vorne führen (ca. 3 Sek. pro Zahn).

1. oben rechts – 2. oben links
3. unten rechts – 4. unten links



Aussenflächen seitlich

Bei wenig offenem Mund Bürstenkopf oben rechts auf Zahn und Zahnfleisch aufsetzen und langsam Zahn für Zahn nach vorne führen.

1. oben rechts – 2. unten rechts
3. oben links – 4. unten links



Aussenflächen Frontzähne

Frontzähne Kante auf Kante stellen

1. oben von Eckzahn zu Eckzahn
2. unten von Eckzahn zu Eckzahn



Innenflächen oben und Frontzähne

Mund weit öffnen und vom hintersten Zahn oben rechts nach vorne und weiter bis zum hintersten Zahn oben links putzen.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.



Innenflächen unten und Frontzähne

Vorgehen gleich wie bei den Innenflächen oben.



In der Front mit steil, fast senkrecht gestellter Bürste.

Reinigung der durchbrechenden Backenzähne (Molaren)

Damit die ersten bleibenden Backenzähne (Molaren) während des Durchbruchs (mit ca. 6 Jahren) richtig gereinigt werden, ist Folgendes zu beachten:



Kaubene mit tiefer liegendem Backenzahn (Molar)

Da der Zahn während des Durchbruchs noch nicht auf Höhe der Kauene liegt, wird dieser beim Reinigen der Kauflächen nicht erreicht. Er muss separat geputzt werden.

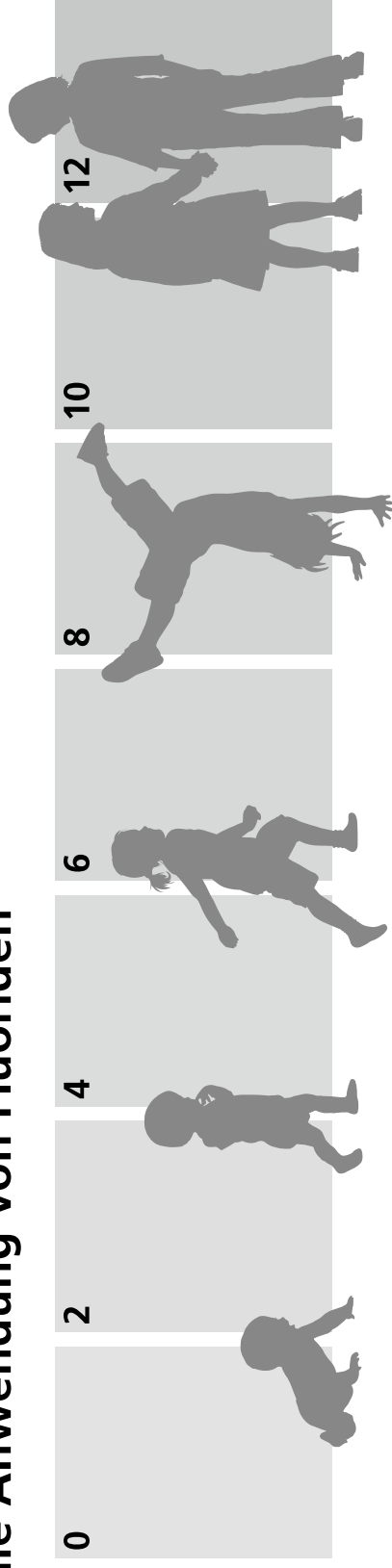


Durch die seitliche Führung der Zahnbürste können die Kauflächen der durchbrechenden bleibenden Backenzähne (Molaren) oben und unten gründlich gereinigt werden (Bürste über die ganze Zahnfläche bewegen).

Wichtig: Die Eltern sollten einmal täglich (bis zum Alter von ca. 8–9 Jahren) das Zähneputzen der Kinder kontrollierend begleiten und die ungenügend gereinigten Stellen nachputzen.

Nach dem Zähneputzen die Zahnpasta ausspucken und mit wenig Wasser spülen.

Empfehlungen für die Anwendung von Fluoriden



Basisprophylaxe

| | | | |
|---|---|--|-------------------------|
| Fluoridzahnpaste | Kinder-F-Zahnpaste 0,05% F, 500ppm F | Junior- oder Erwachsenen-F-Zahnpaste 0,1–0,15% F, 1000–1500 ppm F | Erwachsenen-F-Zahnpaste |
| und | | | |
| Fluoridsalz 0,025% F, 250 ppm F | regelmässige Anwendung | | |

Zusätzliche Fluoridierungsmassnahmen, insbesondere bei erhöhtem Kariesrisiko

Häusliche Anwendung

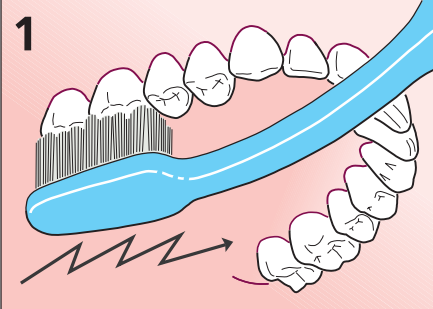
| | | | |
|---|--|--|----------------------|
| Fluorid-Gelée 1,25% F, 12'500 ppm F | | | wöchentlich |
| alternativ | | | |
| Fluorid-Spüllösung 0,03% F, 300 ppm F | | | mehrmals wöchentlich |

Anwendung durch den Zahnarzt oder unter zahnärztlicher Kontrolle

| | | |
|---------------------|--|---|
| Fluorid-Lack | | 2x jährlich im Rahmen der Schulzahnpflege, bei erhöhtem Kariesrisiko mehr als 2x jährlich |
|---------------------|--|---|

Systematik des Zähnebürstens (in den Schulen instruierte Methodik)

Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder zuckerhaltigen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden, einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Aussen- und Innenflächen sollen **bis und mit Zahnfleischrand** gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste soll einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben und ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.



1

Kauflächen

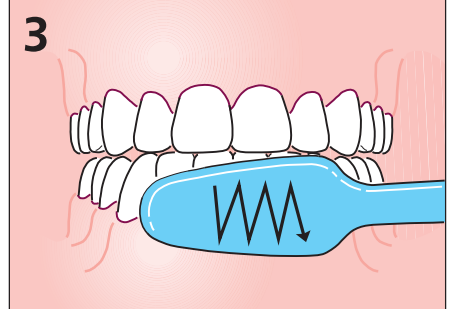
- ▶ oben rechts – oben links
- ▶ unten rechts – unten links
- ▶ von hinten nach vorne, mit kleinen Bewegungen



2

Aussenflächen seitlich

- ▶ Zahnreihen geschlossen*
- ▶ rechts – dann links
- ▶ von hinten bis zum Eckzahn mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

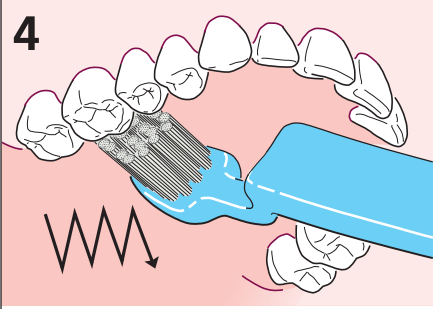


3

Aussenflächen vorn

- ▶ Schneidezähne Kante auf Kante
- ▶ von rechts nach links
- ▶ zuerst oben, dann unten, mit kleinen **Auf-** und **Abbewegungen**

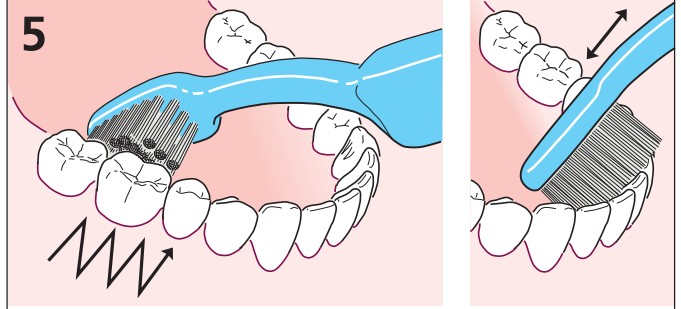
* nach dem Zahnwechsel
(ab 3. Primarschulklasse) Ober- und Unterkiefer getrennt reinigen



4

Innenflächen oben

- ▶ von der Hinterfläche des hintersten Zahns rechts nach vorne weiter bis zum hintersten Zahn links mit **kleinen Auf-** und **Abbewegungen**



5

Innenflächen unten

- ▶ gleich wie Innenflächen oben

! Damit die ersten bleibenden Molaren während des Durchbruchs (mit zirka sechs Jahren) richtig gebürstet werden, sind folgende Punkte zu beachten: !



Mit den üblichen Techniken ist es nicht möglich, die noch unter der Kauebene der Milchzähne stehenden bleibenden ersten Molaren effizient zu reinigen.



Es ist Aufgabe der Eltern, das Kind in einer Lage zu halten, welche den Überblick über die Zahnreihen erlaubt. Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen Milchzähnen und dem ersten bleibenden Molaren überwunden werden.



Mit kleinen, seitlichen und horizontalen Bewegungen werden die Kauflächen der bleibenden Molaren ab Beginn des Zahndurchbruchs gereinigt, bis sie fertig durchgebrochen sind.

Kariesvorbeugung durch lokale Fluoridanwendung

Zur wirksamen Kariesvorbeugung sollte das Zähnebürsten stets mit Fluoridpräparaten durchgeführt werden:

1 Täglicher Gebrauch von Fluoridzahnpaste

Ab Durchbruch des 1. Milchzahnes → fluoridierte «Kinderzahnpaste» (0,05% [500 ppm] Fluorid)

Ab Durchbruch des 1. bleibenden Molaren (spätestens ab 6 Jahren) → «junior» oder «normale» Fluoridzahnpaste (bis 0,15% [1500 ppm] Fluorid)

Nach dem Zähnebürsten die Zahnpaste ausspucken und mit wenig Wasser spülen

2 Bei erhöhtem Kariesrisiko: Anwendung von Fluoridgelée einmal pro Woche

Ab dem 6. Altersjahr wird bei erhöhtem Kariesrisiko das wöchentliche Zähnebürsten mit einem Fluoridgelée, der 1,25% (12'500 ppm) Fluorid enthält (zirka zehnmal mehr als die normale Zahnpaste), empfohlen.

Die lokale Anwendung von Fluoridgelée erfolgt entsprechend den Anweisungen auf dem Beipackzettel. Während mindestens einer Stunde sollte nichts gegessen und getrunken werden. Das Fluorid wirkt dadurch länger auf den Zahnschmelz ein und bietet somit einen besseren Schutz vor Karies.

Anstelle der wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung kann der Mund täglich mit einer Fluoridlösung (bis 0,03% [300 ppm] Fluorid) gespült werden. Spülen ist kein Ersatz für das Zähnebürsten! Bei Jugendlichen mit orthodontischen Apparaturen ist die tägliche Benützung einer Fluoridlösung zusätzlich zur wöchentlichen Fluoridgelée-Anwendung angezeigt.

Bei den regelmässigen, überwachten Zahnbürstübungen in den **Kindergärten** ist eine fluoridierte «Kinderzahnpaste» zu verwenden. In den **Schulen** ist vorzugsweise eine «junior» oder eine «normale» Fluoridzahnpaste zu verwenden, oder es kann auch Fluoridgelée, entsprechend den Anweisungen auf dem Beipackzettel, benützt werden.

Basisvorbeugung mit fluoridiertem Speisesalz

Für eine optimale Kariesvorbeugung wird, neben der Anwendung von Zahnpaste und Gelée, die

3 Benützung von fluoridiertem Salz (Pakete mit grünem Streifen) empfohlen.

Der tägliche Gebrauch des fluoridierten Speisesalzes mit 0,025% (250 ppm) Fluorid «JURA-SEL» wird für die Zubereitung aller Speisen in der Küche und am Tisch empfohlen. So kann jedes Familienmitglied – ob gross oder klein – von dieser vorbeugenden Massnahme profitieren.

Wenn die meisten Milchzähne durchgebrochen sind, erhält das Kind bereits Erwachsenenkost und profitiert somit auch von der vorbeugenden Wirkung des fluoridierten Salzes.

Falls Sie den Salzkonsum einschränken müssen, kann Ihr Zahnarzt Ihnen wirksame Alternativen anbieten.