

# Mundhygiene beim Tragen von Spangen



Während des Tragens einer Zahnspange ist eine regelmäßige und gründliche Mundhygiene elementar. Nur auf diesem Weg lassen sich Erkrankungen und Schäden an Zähnen und Zahnfleisch verhindern.

## Die Wichtigkeit der Mundpflege im Zusammenhang mit Zahnspangen

Eine Zahnspange ist als **Teil der kieferorthopädischen Behandlung** ein wichtiger Schritt zu geraden und gesunden Zähnen. Eine gute Zahnpflege ist Grundvoraussetzung für eine kieferorthopädische Behandlung. Wird die Pflege des Mund- und Rachenraums vernachlässigt, kann dies folgenschwere Komplikationen wie Karies oder Zahnfleischartzündungen nach sich ziehen. Diese entstehen beispielsweise als Folge von Plaque-Ablagerungen und Zahnstein. Zähne und Zahnzwischenräume müssen deshalb gleichermaßen Pflege erfahren.

Die Ernährung ist als Teil der Mundhygiene nicht zu unterschätzen. Insbesondere während des Tragens einer Zahnspange sollten bestimmte Produkte nur eingeschränkt gegessen oder ganz vermieden werden. Dazu gehören kariesfördernde Süßspeisen, farbstoffreiche Lebensmittel und Hartes wie Nüsse oder Knabbergebäck.

Neben der Mundhygiene sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen in unserer Praxis und die jährliche Untersuchung beim Zahnarzt zu empfehlen. Dies ist Teil der zahnmedizinischen Prophylaxe.

## Die Unterschiede zwischen festen und herausnehmbaren Spangen

**Herausnehmbare Spangen** vereinfachen den Reinigungsprozess. Zähne und Zahnfleisch können zwischen den Tragezeiten gereinigt werden. Zudem lässt sich die Zahnspange separat reinigen. Eine feste Zahnspange stellt die Patienten vor größere Herausforderungen, da insbesondere auf schwer erreichbare Stellen große Sorgfalt gelegt werden muss. Die Metallteile der Zahnspange sind besonders anfällig für Plaque-Ablagerungen. Hier kommt es auf die richtige Reinigungstechnik an.

Handelt es sich um eine **feststehende Zahnspange** mit Brackets hilft beim Zähneputzen die sogenannte Bass-Technik. Die Bürste wird dabei halb auf dem Zahn, halb auf dem Zahnfleisch aufgesetzt und die Reinigung mittels kleiner Rüttelbewegungen vollzogen. Die Zahnbürste wird dabei jeweils 45 Grad nach oben und nach unten bewegt, der Bürstenkopf verbleibt praktisch auf der Stelle. Insbesondere der Bereich zwischen Brackets und Zahnfleisch sollte gründlich gereinigt werden, da sich hier die meisten Speisereste und Ablagerungen ansammeln.

Tagsüber und unterwegs genügt nach den Mahlzeiten meist eine oberflächliche Pflege oder das Ausspülen des Mundes mit Wasser. Vor dem Schlafengehen sollten die Zähne mind. fünf Minuten sorgfältig gereinigt werden. Auf diesem Weg werden Essensreste tagsüber grob beseitigt und abends werden die Ablagerungen (Plaque) dann möglichst gründlich entfernt.

## Die Mundhygiene in der täglichen Praxis

Das tägliche Zähneputzen ist Pflicht und im Rahmen einer kieferorthopädischen Behandlung umso wichtiger. Beim Tragen einer Zahnspange gilt: so viele Reinigungsschritte wie möglich unternehmen. Das Zähneputzen kann mit einer elektrischen Zahnbürste vorgenommen werden, die sich durch bestimmte Aufsätze ergänzen lässt. Auch für die Zahnzwischenräume empfiehlt sich eine spezielle Zahnbürste.

Der Gebrauch einer Munddusche und die Anwendung von Zahnseide (Spezialzahnseide Superfloss) helfen ebenfalls bei der täglichen Pflege, ebenso wie ein Zungenreiniger. Abschließend sollte Mundwasser eingesetzt werden, welches den Mund- und Rachenraum zusätzlich reinigt und eine antiseptische Wirkung hat.

Bei allen Reinigungsschritten ist die korrekte Ausführung zu beachten. Die falsche Handhabung einer Zahnbürste oder von Zahnseide wirkt sich negativ auf Zähne und Zahnfleisch aus.

**Selbstverständlich beraten wir Sie in Rahmen der kieferorthopädischen Behandlung sehr gerne zum Thema Mundhygiene.**

## Hier alle wichtigen Punkte auf einen Blick

- Angebot an Produkten zur Reinigung voll ausschöpfen. Dazu gehören: Zahnbürste (elektrisch), Interdentalbürste, beziehungsweise entsprechender Bürstenaufsatz, Zahnseide (Superfloss), eventuell Zungenreiniger, Mundwasser
- regelmäßig und gründlich reinigen
- die richtige Technik bei der Reinigung beachten (Beispiel: Bass-Technik)
- auf die Ernährung achten
- regelmäßige Kontrolluntersuchungen durchführen lassen
- jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt