Prophylaxe für Erwachsene



Je früher Patienten mit der Prophylaxe beginnen, um so eher können zahnärztliche Eingriffe vermieten werden!

Was können Sie tun?

- Ernähren Sie sich kauaktiv, zuckerarm und ausgewogen
- Achten Sie auf versteckte Zucker in Getränken und Genussmitteln
- Vermeiden Sie zuckerreiche Zwischenmahlzeiten
- Regen Sie den Speichelfluss mit zuckerfreien Kaugummi an, je besser die Zähne umspült sind, um so weniger bekommen Sie Karies
- Versuchen Sie nicht zu rauchen, denn Raucher haben ein deutlich gesteigertes Risiko an Parodontitis zu erkranken
- Rauchen verursacht hässliche und hartnäckige Verfärbungen an den Zähnen
- Warten Sie mit der Zahnpflege insbesondere nach Süßigkeiten eine halbe Stunde mit dem Putzen
- Reinigen Sie Ihre Zähne 2x täglich gründlich am besten mit einer elektrischen Zahnbürste und mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten



- Reinigen Sie 1x täglich Ihre Zunge mit einem Zungenschaber
- Benutzen Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta mit ca. 1400 ppm Fluorid
- Benutzen Sie bitte keine Zahnpasta mit einem hohen Abriebwert (RDA). Sie verursacht schnell mit einer falschen Putztechnik Putzdefekte insbesondere im Zahnhalsbereich. Es entstehen schnell überempfindliche Zahnhälse
- Kommen Sie 2x jährlich zur Vorsorgeuntersuchung in unsere Praxis

- Kommen Sie regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung

Was ist eine professionelle Zahnreinigung (PZR)?

Hier werden alle harten und weichen, sichtbaren und unsichtbaren Beläge, sowie Bakterien entfernt.
Sicher putzen Sie schon mit großer Sorgfalt und dennoch erreichen Sie leider nicht alle Nischen und Ecken, wo sich hartnäckige Beläge verstecken. Wichtig ist die Entfernung dieser Beläge und Bakterien, denn sie sind Hauptursache für Karies und Zahnbetterkrankungen.
Wissenschaftlich anerkannt ist, dass zum Beispiel eine Parodontitisbehandlung in der Nachsorge mit Hilfe einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung gestoppt werden kann. Für die Karies gilt: Da wo keine Beläge und Bakterien sind, kann auch keine Karies entstehen.

Was wird bei einer PZR gemacht?

Eingangs wird Ihr Gebiss gründlich untersucht.



Folgende Maßnahmen kommen in unserer Praxis zum Einsatz:

1. Mundhygiene-Status
2. Gründliche Entfernung aller harten und weichen Beläge
3. Gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume
4. Politur aller Zahnoberflächen
5. Fluoridierung der Zähne
6. Tipps zur richtigen Mundpflege

Die Behandlung wird von einer Propyhlaxehelferin oder direkt vom Zahnarzt durchgeführt. Zuerst entfernt diese mit einem Ultraschalgerät alle Beläge. Anschließend werden mit einem Pulverstrahlgerät hartnäckige Verfärbungen von Kaffee, Tee, Rauchen entfernt. Mittels Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste werden Ihre Zahnzwischenräume gereinigt.

Anschließend erfolgt eine gründliche Politur aller Zahnoberflächen, denn je glatter die Zähne sind, umso weniger bleiben neue Beläge haften. Zum Abschluss härten wir den Zahnschmelz mit Fluoridierung und geben Ihnen noch wichtige Tipps zur Mundhygiene.

Wie oft ist eine PZR sinnvoll?

Wissenschaftlich untersucht ist, dass eine PZR eine ideale Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege ist. Zweimal jährlich sollte eine professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden. Bei hohem Parodontitis und Kariesrisiko sind individuell kürzere Intervalle nötig und sinnvoll. Grundsätzlich ist eine PZR für Jung und Alt möglich.