



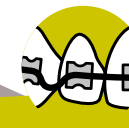
DR. RENATE HÜBERS
FACHZAHNÄRZTIN FÜR
KIEFERORTHOPÄDIE

WIE PFLEGE ICH MEINE ZÄHNE

BEI EINER FESTSITZENDEN APPARATUR?



EINE BETRIEBSANLEITUNG FÜR UNSERE PATIENTEN



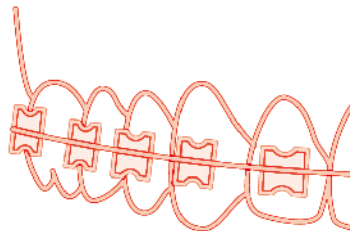
NOCH NIE BRACKETS GETRAGEN? ALLES HALB SO WILD!

Bis man sich daran gewöhnt hat ...

Nach Einsetzen der Apparatur dauert es einige Tage, bis sich Wangen und Lippen daran gewöhnt haben. Am Anfang treten häufig Druckstellen auf. Durch Abdecken des verursachenden Brackets mit etwas Wachs können die Schmerzen gelindert werden. Das gleiche Verfahren hilft auch bei abstehenden Drahtenden. Sollten jedoch die Behinderungen anhalten, vereinbaren Sie mit uns einen Termin. Jedenfalls dürfen weder der Patient noch die Eltern die Drahtbögen ändern, da sonst unerwünschte Zahnbewegungen ausgelöst werden können.

Wenn doch mal was drückt ...

Nach Änderung oder Aktivierung der Drahtbögen können die Zähne während der ersten Tage druckempfindlich sein, so dass das Kauen von harter Nahrung in dieser Zeit erschwert ist. Nach etwa 3-5 Tagen lässt die Druckempfindlichkeit nach, wiederholt sich aber nach der nächsten Aktivierung.



Die Brackets mögen nicht alles ...

Auf das Kauen von Gummibärchen, Karamel, Kaubonbons, ... oder das Knacken von Nüssen muss verzichtet werden, da die Brackets dabei von den Zähnen weggerissen und/oder die Drahtbögen beschädigt werden können.

Äpfel sollten klein geschnitten, nicht abgebissen werden.

EBENSO DARF KEIN KAUGUMMI GEKAUT WERDEN.

Und wenn doch mal etwas passiert ...

Sollte sich trotzdem ein Bracket vom Zahn lösen oder ein Band locker werden, rufen Sie uns bitte sofort an.



DIES GILT AUCH, WENN BEI EINEM UNFALL ZÄHNE ODER KIEFER VERLETZT ODER DIE APPARATUR BESCHÄDIGT WURDEN.

Was könnte denn sonst noch sein ...

Verlieren Sie eine Drahtligatur oder treten sonst Probleme irgendwelcher Art auf, rufen Sie uns an, um Auskunft einzuholen oder einen früheren Termin zu erhalten.



PROPHYLAXE – DAS A&O FÜR GESUNDE ZÄHNE

Die festsitzende Apparatur an sich verursacht keine Karies, doch sie schafft viele Nischen und schwer zugängliche Stellen. Werden diese Stellen nicht genügend gereinigt, erhöht sich das Kariesrisiko und die Bereitschaft zur Zahnfleischentzündung. Karies und Entzündungen lassen sich mit folgenden Maßnahmen vermeiden:

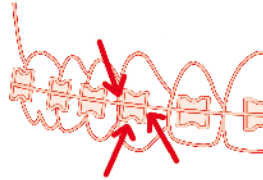
Insbesondere Patienten mit einer festsitzenden Apparatur sollen unbedingt zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten vermeiden.

Mundhygiene

Nach jeder Mahlzeit Zähne putzen. Abends eine sehr gründliche Zahnreinigung mit Zahnbürste und Interdentaltbürstchen. Wichtig ist dabei der Bereich um die Brackets und am Zahnfleischrand. Außerdem können Zahnseide (SuperFloss) und Anfärbmittel gemäß der Beschreibung verwendet werden.

Fluoridprophylaxe

Für Patienten mit einer festsitzenden Apparatur empfiehlt sich, neben dem Gebrauch einer Fluoridzahnpaste, das Einbürsten eines Fluoridgels zwei Mal pro Woche und das tägliche Spülen mit einer Fluoridspüllösung.



FLUORIDE – DAMIT KARIES KEINE CHANCE HAT



Fluor ist ein natürliches Spurenelement, das in der chemischen Form von Fluorid die Zahnkaries hemmt und dessen Anwendung bei richtiger Dosierung unschädlich ist.

Zur Zahnreinigung empfiehlt sich unbedingt eine **fluoridhaltige Zahnpaste**:

- Für Kleinkinder und Kinder bis etwa 5 Jahre, welche die Zahnpaste nicht zuverlässig ausspucken, mit wenig Fluorid (250–500 ppm).
- Sobald die Zahnpaste sicher nicht verschluckt wird – ab 5 bis 6 Jahren – eine gewöhnliche Fluoridzahnpaste (1000–1500 ppm).

Ein **Fluorgelee** (12500 ppm) eignet sich zur Anwendung 1x wöchentlich/ bei fester Spange 2x wöchentlich unmittelbar vor dem Zubettgehen, denn dann ist er am wirksamsten (einbürsten, 3 Minuten einwirken lassen, dann ausspülen).

Fluoridspüllmittel enthalten weniger Fluorid als ein Gelee. Es soll deshalb täglich während 20–30 Sekunden unmittelbar vor dem Zubettgehen gespült werden. Sie eignen sich besonders für Patienten mit einer festsitzenden Apparatur.

**AUSFÜHRLICHE
INFORMATIONEN
ZU DEN EINZELNEN
PUNKTEN FINDEN
SIE AUF DEN FOL-
GENDEN SEITEN.**

**LASSEN SIE SICH IM ZWEIFELSFALL
VON IHREM ZAHNARZT BERATEN, IN
WELCHER FORM UND MENGE IHR
KIND FLUORIDE AUFNEHMEN SOLL.**



ERNÄHRUNG – ODER: OHNE ZUCKER ENTSTEHT KEIN KARIES.

Zucker ist aber nicht nur in Bonbons und Schokolade enthalten, sondern auch in Keksen, Softdrinks, Eistee und sogar Dörrobst. Je häufiger die Süßigkeiten genossen werden und je klebriger sie sind, desto mehr Schaden sie den Zähnen.

- _ **Keine zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten**, sondern Obst, Gemüse, dunkles Brot, Butter, Käse, Nüsse, Fleisch.
- _ **Mineralwasser** oder andere zuckerfreie Getränke sind besser als gezuckerte Getränke wie z. B. Cola oder Eistee.



- _ Medikamente wie **Hustensirup** oder **Halswehtabletten** enthalten häufig Zucker. Auch hier gibt es **künstlich gesüßte**, unschädliche Mittel, denen der Vorzug zu geben ist.
- _ Bei zuckerhaltigen Speisen und Süßigkeiten nur Produkte verwenden, die mit dem **Zahnmännchen** gekennzeichnet oder mit dem Hinweis „**zahnschonend**“, „**zahnfreundlich**“ oder „**schont die Zähne**“ versehen sind.

**„ZUCKERFREI“ ANGESCHRIEBENE
PRODUKTE SIND IM ALLGEMEINEN
NUR FREI VOM ÜBLICHEN ZUCKER. SIE
KÖNNEN ABER ANDERE ZUCKERARTEN
UND KOHLENHYDRATE ENTHALTEN, DIE
IM ZAHNBELAG IN SCHÄDLICHE SÄUREN
UMGEWANDELT WERDEN.**

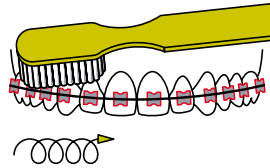
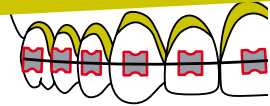


ZÄHNE PUTZEN ABER RICHTIG!

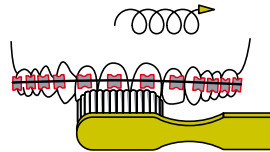
_ Außenfläche der Zähne:

Von rechts hinten über die Front nach links hinten mit kleinen kreisenden Bewegungen putzen.

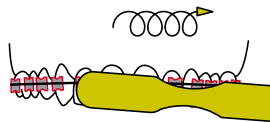
1. Die Zahnbürste schräg vom Zahnfleisch her anstellen



2. Die Zahnbürste schräg von der Schneidekante her anstellen



3. Die Zahnbürste direkt auf den Zahn/Bracket aufstellen

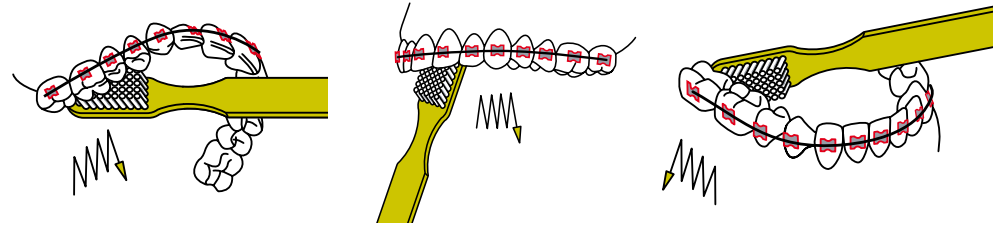


Die Zähne müssen unmittelbar nach jeder Hauptmahlzeit und zusätzlich nach jeder süßen Zwischenmahlzeit in der angegebenen Reihenfolge gereinigt werden: Einmal täglich besonders gründlich (am besten abends). Die Außen- und Innenflächen sollen bis und mit Zahnfleischrand gebürstet werden. Zur Kontrolle muss die Putztechnik im Spiegel beobachtet werden. Die Zahnbürste, die wir unseren Patienten empfehlen, hat in der Mitte kürzere Borsten als außen. Sie soll ersetzt werden, sobald die Borsten auseinanderweichen.

OBERKIEFER UND UNTERKIEFER WERDEN IMMER GETRENNT GEPUTZT.

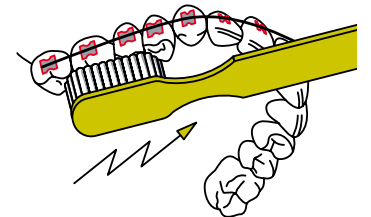
_ Innenfläche der Zähne:

Von rechts hinten über die Front nach links hinten mit rüttelnden Bewegungen und Auswischen reinigen.



_ Kauflächen:

Mit kleinen aber kräftigen Schrubbewegungen von hinten nach vorne putzen.



VOR ALLEM DER KRITISCHE BEREICH ZWISCHEN BRACKET UND ZAHNFLEISCH MUSS GRÜNDLICH GEREINIGT WERDEN.



HILFSMITTEL – DAMIT ZAHNPFLEGE ETWAS EINFACHER GEHT.

Die Verwendung von Hilfsmitteln darf die Reinigung mit Zahnbürste und Zahnpaste nicht abkürzen, kann sie aber ergänzen und verbessern. Welche Hilfsmittel für Sie oder Ihr Kind die richtigen sind, zeigt Ihnen der Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin.

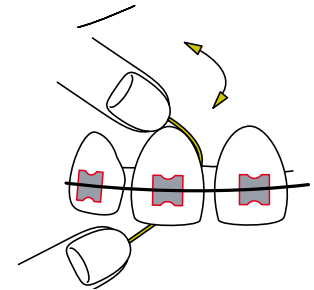
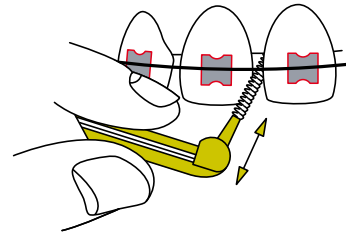
Hier einige Erklärungen zu den wichtigsten Hilfsmitteln:

Anfärbmittel (Erythrosin oder Esro-Plak-Tabletten, in der Apotheke erhältlich). Mit einem Anfärbmittel kann man den sonst schwer erkennbaren Zahnbelag gut sichtbar machen und so kontrollieren, wo die Zähne ungenügend geputzt sind. Sie werden gemäß den Anweisungen auf der Packung angewendet (mind. 1x pro Monat).

Elektrische Zahnbürsten sind eine gute Alternative zu Handzahnbürsten, vor allem bei Patienten mit fester Zahnspange. Die Zeit für das Zähneputzen lässt sich damit aber nicht verkürzen. Im Normalfall genügt die Reinigung mit der Handzahnbürste.

Mit den aufwendigen **Wasserstrahlgeräten** können zwar Speisereste, nicht aber die gut haftenden, klebrigen Zahnbeläge entfernt werden. Sie haben daher nur einen sehr beschränkten Nutzen und ersetzen das notwendige Zähneputzen keinesfalls.

Die **Zahnseide** ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Reinigung von engen Zahnzwischenräumen. Vor allem bei Patienten mit fester Apparatur sind die SuperFloss sehr geeignet. Sie sollen wie folgt angewendet werden:



Die **Interdentalbürsten** sind ebenfalls für die Reinigung von großen Zahnzwischenräumen und für die schwer zugänglichen Stellen bei festen Apparaturen gut geeignet, besonders auch bei Kindern.

Hauptstraße 5
77652 Offenburg

T 0781 77858

F 0781 1663

M info@kfo-ortenau.de

W www.kfo-ortenau.de

HABEN SIE NOCH FRAGEN? MELDEN SIE SICH BEI UNS!

