



## **Vorbeugen statt reparieren**

Gerade in der Zahnmedizin ist es möglich, Erkrankungen zu vermeiden oder frühzeitig zu erkennen, bevor sie zu gravierenden Problemen führen. Bei der Vorbeugung gegen Karies und Parodontitis reicht regelmäßiges Zähneputzen allein leider nicht aus. Deshalb bieten wir Ihnen ergänzend zur häuslichen Zahnpflege Prophylaxemaßnahmen an. So können Sie optimal vorsorgen und Zahnschäden und hohe Folgekosten vermeiden.

## **Warum ist Prophylaxe so wichtig?**

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch ein Leben lang – mit der richtigen Prophylaxe kann jeder dieses Ziel erreichen. Je früher man mit der Prophylaxe beginnt, umso eher können Eingriffe durch den Zahnarzt vermieden werden. Zahnbelag lagert sich ab, das Zahnfleisch entzündet sich. So weit muss es nicht kommen. Gegen hartnäckige bakterielle Zahnbeläge – die Hauptverursacher von Karies und Parodontitis – kommt auch die gewissenhafteste Zahnpflege nicht immer an. Deshalb gibt es die professionelle Zahnreinigung, abgekürzt PZR. Mit ihr werden sämtliche harte und weiche Beläge beseitigt. Karies und Zahnbettterkrankungen wird damit effektiv vorgebeugt. Dabei geht die PZR viel weiter als die Belagentfernung im Rahmen der üblichen Kontrolluntersuchung, welche vor allem die Zahnsteinentfernung zum Ziel hat.

## **Wie läuft eine professionelle Zahnreinigung ab?**

Am Anfang der professionellen Zahnreinigung (PZR) steht eine gründliche Untersuchung des Gebisses. Wir bestimmen die parodontalen Indices der Blutung und Plaqueablagerung und die Taschentiefe. Zur besseren Demonstration der schwer zugänglichen Stellen können wir den vorhandenen Biofilm einfärben. Die individuellen Maßnahmen zur Unterstützung der häuslichen Pflege werden ausführlich mit Ihnen besprochen und demonstriert. Sie werden über Besonderheiten bei der Pflege von Kronen, Brücken und Implantaten aufgeklärt. Eine Ernährungsberatung hinsichtlich der Kariesminimierung gehört auch zur Patientenaufklärung.

Danach werden die harten Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen mit speziellen Instrumenten entfernt. Gerade diesen Bereich erreicht man beim Zähneputzen zu Hause nur schwer. Auch Verfärbungen durch Kaffee, Tee oder Zigarettenkondensat sind nach dem Einsatz von unterschiedlichen Polierpasten verschwunden. Sind die harten Beläge entfernt, kommen die weichen Ablagerungen an die Reihe. Dazu werden verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen und Zahnseide benutzt, weil Bakterien sich zuerst an rauen Stellen und in Nischen festsetzen. Dann folgt die Politur. Die Polierpasten setzen sich aus unterschiedlichen Körnungsgrößen sogenannten RDA-Wert, dadurch entsteht am Ende ein besonders effizienter Poliergrad.

Wir verwenden keine Salze! Salze können massive Zahnfleischschäden und Schmerzen verursachen.

Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen mit einem Fluorid-Lack überzogen. Fluorid stärkt den Zahnschmelz und bildet einen Säureschutz. Alle Arbeitsschritte werden von der Mitarbeiterin mit Hilfe der Lupenbrille durchgeführt.

## Wie oft ist eine PZR sinnvoll?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die PZR im Abstand von sechs Monaten die ideale Ergänzung zum gründlichen Putzen ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Je nach individuellem Erkrankungsrisiko sind jedoch kürzere Zeitintervalle sinnvoll.

## Kosten einer PZR?

Zahnprophylaxe für Erwachsene ist keine Position im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkasse. Deshalb wird diese Leistung in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie sich an den Präventionsmaßnahmen beteiligt, einige Krankenkassen unterstützen diese Leistung mittlerweile.

## Wie kann ich meinen Beitrag bei der häuslichen Zahnpflege leisten?

Gründliche und regelmäßige Zahnpflege ist ein wichtiger Beitrag zur Prophylaxe, den Sie persönlich leisten können. Neben einer Zahnpasta mit Fluorid und Wirkstoffen gegen Plaquebakterien sollten Sie auch Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen verwenden. Es ist ebenfalls ratsam eine Fluoridspüllösung zu verwenden. Bei erhöhtem Risiko einer schon bestehenden Parodontitis oder einer hohen Kariesanfälligkeit empfehlen wir Ihnen die Erstellung individueller Medikamentenschiene zur häuslichen Anwendung. Siehe auch Beitrag:- Individuelle Medikamentenschiene



