



MUNDHYGIENE

So sauber putzen wie die „Zahn-Profis“ – das können Ihre Patienten auch!

von Wolfgang Schmid, Schriftleiter ZR Zahnmedizin Report, Berlin

100-prozentig saubere Zähne – ist das überhaupt möglich? Wissenschaftler des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Gießen sagen: Auf die richtige Instruktion kommt es an. Die Putztechnik selbst – ob „Schrubben“ oder Bass-Technik – und die verwendete Zahnbürste – Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste – sind dann Nebensache. |

Kann man die Zähne überhaupt 100-prozentig putzen?

Selbst wenn sie sich zweimal täglich die Zähne putzen, schaffen es nur wenige, ihre Zähne gut zu reinigen. Immer wieder bemängeln Zahnärzte die unzureichende Mundhygiene vieler Patienten. Da stellt sich die Frage: Wie sauber kann man die Zähne durch das Putzen mit einer Handzahnbürste und das Verwenden von Hilfsmitteln zur Zahnzwischenraumhygiene bekommen? Ist es überhaupt möglich, die Zähne 100-prozentig und damit „komplett“ zu reinigen?

Zahn-Profis putzen besser

An acht Universitätszahnkliniken wurde das Zahnputzverhalten jener Personen untersucht, die nicht nur von ihren Patientinnen und Patienten eine gute Mundhygiene verlangen, sondern auch bei der Vermittlung von Mundhygiene eine Rolle spielen: 64 Zahnärzte, 33 Zahnmedizinstudenten sowie 30 zahnmedizinische Fachangestellte.

Sie alle wurden gebeten, sich die Zähne mit einer Handzahnbürste zu reinigen; zudem stellte man ihnen Hilfsmittel für die Reinigung der Zahnzwischenräume zur Verfügung. Vor und nach der Reinigung der Zähne wurden die Zahnbeläge erfasst.

Gleiche Ergebnisse bei den unterschiedlichen zahnärztlichen Berufsgruppen

Beim Ergebnis unterscheiden sich die unterschiedlichen Berufsgruppen nicht voneinander: Die meisten Teilnehmer (96 Prozent) zeigten mehr als 70 Prozent saubere Flächen am Zahnfleischrand; drei Viertel der untersuchten Personen wiesen an 89 Prozent der Flächen am Zahnfleischrand keine Beläge auf. [1]

Schlechtere Ergebnisse bei zahnmedizinischen Laien

Zahnmedizinische Laien erreichen bei demselben Test selten mehr als 50 Prozent saubere Flächen, oft weniger als 30 Prozent. Allerdings hatten die Zahn-Profis gegenüber den Patienten auch einige Vorteile: Die untersuchten Personen wiesen insgesamt eine gute Mundhygiene auf und hatten nur in wenigen Fällen Zahnfleischentzündungen. Es waren nur selten Kronen oder andere Prothetik vorhanden, die eine Reinigung erschweren können.

Zweimal tägliches
Putzen reicht nur
wenigen für eine
gute Zahnreinigung

Zahnputzverhalten
von Zahn-Profis
wurde untersucht

70 Prozent saubere
Flächen am
Zahnfleischrand

Handzahnbürste und Interdentalreinigung genügen

Prof. Dr. Renate Deinzer kommentiert die Ergebnisse wie folgt: „Es ist grundsätzlich möglich, mit einer Handzahnbürste und Hilfsmitteln zur Reinigung der Zahnzwischenräume eine fast 100-prozentige Sauberkeit zu erreichen.“

Besonders wichtig ist es, die Beläge am Zahnfleischrand zu entfernen. Auch sollte man Zähne und Zahnfleisch nicht „irgendwie“, sondern systematisch putzen, um keine Fläche zu vergessen.

PRAXISHINWEIS | Weniger wichtig war den Profis die Zahnputztechnik. Knapp die Hälfte der an der Studie Beteiligten konnte gar nicht sagen, mit welcher Technik sie geputzt hatte; die Putzergebnisse waren aber dennoch genauso gut wie bei denjenigen, die eine spezielle Technik verwendet hatten.

Fast 100-prozentige Sauberkeit ist möglich

Zahnputztechnik spielt nur geringe Rolle

Eine Absage an die Bass-Technik

Bereits im April 2011 hatte der *ZR Zahnmedizin Report* über eine Studie der Universität Gießen berichtet, bei der die Eindeutigkeit überraschte, mit der die einfache kreisende Fones-Technik besser abschnitt als die komplexe rüttelnde Bass-Technik. [2] Die Bass-Technik ist für den Patienten nicht nur komplizierter und schwerer zu erlernen, sie liefert auch keine besseren Hygieneergebnisse.

Warum ist ein Erlernen dieser Technik dann überhaupt noch gerechtfertigt? Dies fragten sich auch Prof. Dr. Renate Deinzer und Prof. Dr. Daniela Harnacke auf dem Deutschen Zahnärztetag 2014. [3][4] Sie empfehlen, bei der Mundpflege-Instruktion weniger Zeit und Mühe auf die Vermittlung der Putztechnik zu verwenden und stattdessen Grundsätzliches deutlicher anzusprechen.

■ Empfehlungen von Deinzer/Harnacke

„Erklären Sie Ihren Patienten noch genauer, worauf es wirklich ankommt:

- auf den Zahnfleischrand und
- darauf, dass wirklich alle Zähne von innen und außen gereinigt werden.
- Außerdem dürfen auch die Zahnzwischenräume nicht vergessen werden.
- Unbedingt sollte man eine Systematik beim Putzen etablieren, damit kein Zahn und keine Fläche vergessen werden.“

Alle Zähne von innen und außen reinigen, Putzsystematik etablieren

↘ WEITERFÜHRENDE HINWEISE

- [1] Deinzer R et al. Finding an upper limit of what might be achievable by patients: oral cleanliness in dental professionals after self-performed manual oral hygiene. *Clinical Oral Investigations* 2017; online 04. 07. 2017. DOI: 10.1007/s00784-017-2160-9.
- [2] D Harnacke et al.: Vermittlung von Mundhygienetechniken. Eine randomisierte kontrollierte Studie. 23. Jahrestagung des Arbeitskreises Psychologie und Psychosomatik in der DGZMK, Koblenz, 4.-5. Februar 2011
- [3] Deinzer R. Bass oder Fones? Ergebnisse zweier multidisziplinärer randomisierter kontrollierter Studien zum Erlernen von Zahnbürstetechniken. Deutscher Zahnärztetag 2014, Frankfurt/M., 7.-8. November 2014.
- [4] Harnacke D. Zahnbürstetraining: Was wird dabei gelernt? Eine randomisierte kontrollierte Studie zum Bürstverhalten. Deutscher Zahnärztetag 2014, Frankfurt/M., 7.-8. November 2014.