

Ihr Zahnarzt informiert – Nach einer Parodontosebehandlung

Mundhygiene:

Nehmen Sie sich möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen 3 Minuten Zeit zur Mundhygiene, wobei Sie zugleich mit der üblichen Zahnreinigung eine kräftige Zahnfleischmassage durchzuführen. Benützen Sie die von Ihrem Zahnarzt empfohlene Bürste und bürsten Sie – wenn in Ihrem Fall nicht eine spezielle Massage-technik erforderlich ist – in senkrechter Richtung mit einer Drehbewegung vom Zahnfleisch zu den Zähnen, d.h. Von „rot“ nach „weiß“. Dabei müssen systematisch alle Zähne und Zahnfleischpartien, innen, außen und oben und unten, erfaßt werden. Kontrollieren Sie in einem Spiegel, ob irgendwo Beläge zurückgeblieben sind. Für die Säuberung der Zahnzwischenräume sollten Sie – neben der Zahnbürste – ungewachste Zahnseide, besonders geformte und präparierte „Zahnstocher“ oder sog. Stimulatoren verwenden.

Pflege von Zahnersatz:

Zahnersatz und Parodontoseschienen erfordern besonders gründliche Pflege. Herausnehmbarer Zahnersatz und abnehmbare Schienen sollten nach jeder Mahlzeit entfernt und gereinigt werden. Bei jedem Essen bildet sich ein Film von feinsten Speiseteilchen zwischen Zähnen und Ersatz; dieser ist eine willkommene Brutstätte für Bakterien. Zahnfleischentzündungen und Karies sind die Folgen. Brücken und festsitzende Schienen werden wie die eigenen Zähne sorgfältig gereinigt.

Essen:

„Schonen“ Sie ihre Zähne nicht etwa durch besonders weiche Kost! Vielmehr sollten Sie gut und kräftig kauen (Vollkornbrot, Salate u. ä.). So wird das Zahnfleisch gestrafft und die Ablagerung von Belägen verhindert.

Falsche Belastung:

Knirschen Sie oder pressen manchmal verkrampft die Zähne aufeinander? Versuchen Sie, die Kaumuskel in der Ruhe bewußt zu entspannen. Wenn das nicht gelingt, kann Ihr Zahnarzt mit technischen Hilfsmitteln, z.B. einer Knirscherschiene helfen.

Temperaturempfindlichkeit:

Einzelne Zähne können vorübergehend gegen Temperaturreize empfindlich sein. Diese Erscheinung ist eine natürliche Folge der Zahnfleischstraffung. Wenden Sie sich an Ihren Zahnarzt, wenn die Empfindlichkeit nicht von selbst abklingt.

Kontrolle:

Zur Kontrolle des Behandlungserfolges sollten Sie Ihren Zahnarzt in Zukunft zwei- bis dreimal im Jahr aufsuchen, um neuerlichen Zahnfleischentzündungen rechtzeitig vorzubeugen.

Wichtiger Hinweis:

Die Behandlung der Parodontose bzw. der Parodontitis führt nur dann zum dauerhaften Erfolg, wenn Sie mit Ihrer gewissenhaften Mundhygiene die zahnärztlichen Maßnahmen wirkungsvoll unterstützen.

Empfehlung:

Wir weisen Sie darauf hin, dass eine halbjährliche Professionelle Zahnreinigung (PZR) zur Heilung verhilft und neuerlichen Zahnfleischentzündungen vorbeugt.

Ihr Praxisteam wünscht gute Besserung