

---

# LEITFADEN FÜR DIE WIRKSAME PRÄVENTION VON PARODONTALERKRANKUNGEN

## EMPFEHLUNGEN FÜR FÜR PATIENTEN/DIE ÖFFENTLICHKEIT

---

Zahnfleischbluten ist nicht normal und deutet grundsätzlich darauf hin, dass das Zahnfleisch (die Gingiva) nicht gesund ist. Das kann sich darin äußern, dass beim Zähneputzen Blut im Speichel ist, was auf eine Gingivitis hinweist. Eine Gingivitis ist durch entsprechende Aufklärung und Maßnahmen vollständig heilbar. Allerdings kann das Problem auch tiefgründiger sein, man spricht dann von Parodontitis. Parodontitis kann zu Zahnverlust führen, Einfluss auf die Allgemeingesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben. Suchen Sie so früh wie möglich Ihre/Ihren Zahnärztin/Zahnarzt auf, um eine Diagnose und Beratung zu erhalten. Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie damit umgehen. Zahnfleischerkrankungen kann aber vorgebeugt werden und die Behandlung ist üblicherweise erfolgreich. Dadurch können Sie die Zähne für Ihr Leben erhalten und damit ein besseres Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und ein höhere Lebensqualität.

---

- Gingivitis und Parodontitis kann man am wirksamsten vorbeugen, indem man die bakteriellen Beläge von den Zähnen durch Putzen entfernt. Ihr zahnärztliches Team wird Ihnen gezielt Techniken zeigen. Deren professionelle Anleitung ist unerlässlich – „nur putzen“ ist möglicherweise nicht ausreichend.
- Handzahnbürsten und elektrische Zahnbürsten sind beide effektiv. Wieder aufladbare, elektrische Zahnbürsten (NICHT batteriebetriebene Bürsten) sind geringfügig besser. Ihr zahnärztliches Team wird Sie entsprechend beraten, welche Bürste für Sie geeignet ist. Denken Sie aber daran, beide Bürstentypen sind wirksam.
- Ganz grundsätzlich werden Bürsten mit kleinem Kopf und mittelharten Borsten empfohlen. Allerdings wissen wir noch nicht, ob ein bestimmtes Bürstendesign deutlich besser ist als das andere.
- Sie sollten zweimal täglich putzen. Am besten vor dem Frühstück (wenn Sie Speisereste von den Zähnen entfernen möchten auch danach) und vor dem zu Bett gehen. Sie sollten aber erst 30 Minuten nach dem Essen putzen.
- Wenn Ihr Zahnfleisch gesund ist und Sie der Entstehung von Gingivitis vorbeugen möchten, ist die Reinigung der Zähne für jeweils 2 Minuten empfehlenswert. Leiden Sie dagegen an einer Zahnfleischerkrankung, reicht diese Zeit nicht aus.
- Für die Prävention und Behandlung von Zahnfleischerkrankungen ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit speziellen „Interdentalraumbürsten“ unabdingbar. Der Gebrauch von Zahnseide hat wenig Nutzen. Es sei denn, der Platz zwischen den Zähnen ist so eng, dass Interdentalraumbürsten nicht schmerz- und verletzungsfrei angewendet werden können.
- Ihre/Ihr Dentalhygienikerin/Dentalhygieniker\* oder Zahnärztin/Zahnarzt wird Sie beraten und die richtige Form bzw. die richtige Größe von Interdentalraumbürsten aussuchen. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie mehrere Bürsten in verschiedenen Größen brauchen werden, um alle Zähne reinigen zu können.

---

## LEITFADEN FÜR DIE WIRKSAME PRÄVENTION VON PARODONTALERKRANKUNGEN

---

- Es ist entscheidend, dass Ihnen die Anwendung der Interdentalraumbürsten an Ihren eigenen Zähnen demonstriert wird und Sie das der/dem Dentalhygienikerin/Dentalhygieniker\* auch selbst zeigen können, um sicherzustellen, dass Ihre Technik korrekt ist.
- Mundspüllösungen bieten einen zusätzlichen Nutzen zum Zähneputzen bei der Behandlung von Gingivitis. Sie sind aber KEIN Ersatz zur mechanischen Zahnreinigung und verringern auch nicht die Zeit, die Sie zum Zähneputzen brauchen. Der Gebrauch zwischen dem Zähneputzen kann hilfreich sein.
- Es ist wichtig, dass Ihre/Ihr Zahnärztin/Zahnarzt oder Dentalhygienikerin/Dentalhygieniker\* Ihre Zähne in jeder Recallsitzung anfärbt, um Bereiche aufzuzeigen, die Sie nicht richtig putzen und Ihnen damit hilft, sich diesen Stellen besser zu widmen. Diese Vertiefung hilft.

---

Dieser Leitfaden basiert auf den Ergebnissen des 11. Europäischen Workshops für Parodontologie ([www.prevention.efp.org](http://www.prevention.efp.org)), der aus Mitteln der European Federation of Periodontology (EFP) finanziert und teilweise durch eine uneingeschränkte Förderung für Ausbildung von Johnson & Johnson und Procter & Gamble unterstützt wurde.

\*auch Zahnmedizinische Fachhelferinnen/Fachhelfer und Prophylaxehelferinnen/Prophylaxehelfer (Ergänzung der DG PARO)