

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Putztechniken

Kurzinfo

Um die Zähne sorgfältig zu reinigen, gibt es verschiedene Zahnputztechniken, die sich vor allem in der Bewegungsrichtung der Zahnbürste voneinander unterscheiden.

Wir stellen Ihnen im Folgenden die bekanntesten Putzmethoden vor. Eines vorweg: Die einzig richtige Zahnputztechnik gibt es nicht.

Zu der für Sie geeigneten Technik beraten wir Sie gern in unserer Praxis.

Wir können Ihnen außerdem wichtige Hinweise dazu geben, Putztechniken genau erklären und Sie bei Bedarf korrigieren. Bei Ihrer täglichen Mundhygiene finden Sie dann heraus, wie Sie mit „Ihrer“ Methode umgehen können.

Schrubb-Technik

Die Schrubb-Technik ist eine verbreitete Reinigungsmethode, wobei die Zähne durch eine einfache, quer verlaufende Hin- und Herbewegung der Zahnbürste geputzt werden.

Von dieser Methode ist jedoch abzuraten, da die Zahnzwischenräume wenig bis gar nicht gesäubert werden und durch das „Schrubben“ die Gefahr einer Verletzung des Zahnfleisches besteht.

Bass-Technik

Die Bass-Technik (benannt nach dem Zahnarzt Dr. Bass) basiert auf kleinen, fast auf der Stelle rüttelnden Bewegungen und ist eine der gängigsten Zahnreinigungsmethoden.

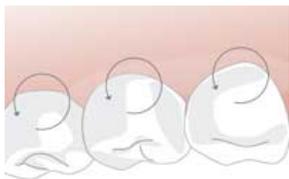
Der Vorteil dieser Technik ist die gründliche Reinigung von Zähnen und Zahnzwischenräumen. Andererseits ist die Bass-Methode nicht so leicht erlernbar und kann bei zu hoher Bürstkraft zu einer Verletzung des Zahnfleisches (Gingiva) führen.

Sie wird sowohl bei gesundem als auch bei einem krankhaft veränderten Parodontium (Zahnhalteapparat oder Zahnbett) empfohlen. Hier ist eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) oder eine Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates (Parodontitis) gemeint. Personen, die unter freiliegenden Zahnhälsen, also einem Zahnfleischrückgang (so genannten Rezessionen) leiden, sollten die Bass-Technik nicht anwenden. Allerdings gibt es dazu unterschiedliche Auffassungen, weil bei dieser Technik gerade die problematischen Stellen gut gereinigt werden können.

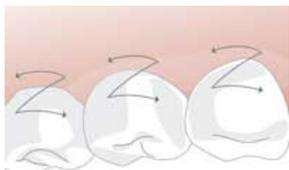
Die einzelnen Schritte:

 Zahnbürste im 45° Winkel

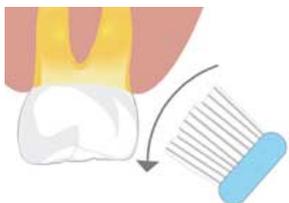
Setzen Sie die Zahnbürste zunächst im 45° Winkel am Übergang zwischen Zahnfleisch und Zähnen auf (s. Abbildung) und üben einen leichten Druck auf sie aus.



Führen Sie nun kleine, senkrecht oder leicht kreisförmig rüttelnde Vor- und Zurückbewegungen mit der Zahnbürste aus. Bewegen Sie die Zahnbürste dabei so, als würden Sie fast auf der Stelle putzen.



Reinigen Sie sorgfältig einen Zahnabschnitt (zwei bis drei Zähne), indem Sie etwa zehn Rüttelbewegungen durchführen. Durch die schnellen Rüttelbewegungen werden Essensreste von den Zahnoberflächen und insbesondere von den schwer zu erreichenden Zahnzwischenräumen gelöst. Außerdem können Sie die Zähne reinigen und gleichzeitig das Zahnfleisch massieren.



Dann bürsten Sie mit einer Auswischbewegung in Richtung der Kauflächen. Anschließend wechseln Sie zu den nächsten zwei bis drei Zähnen und setzen die Reinigung wie beschrieben fort.

Reinigen Sie auf diese Weise nacheinander die Außen- und die Innenflächen der Zähne. Abschließend bürsten Sie sorgfältig die Kauflächen aller Zähne.

Kurz-Check:

- Zahnbürste im 45°-Winkel **auf dem Zahnfleischrand** ansetzen
- Nur leichten Druck auf die Bürste ausüben
- Kleine, rüttelnde, senkrechte oder leicht kreisförmige Bewegungen ausführen

- Auswischbewegung in Richtung der Kauflächen
- Kauflächen mit einer Hin- und Herbewegung reinigen.

Stillman-Technik (auch Auswischtechnik oder Rot-Weiß-Technik)

Die Stillman-Technik wird Menschen sowohl mit gesundem Zahnhalteapparat (Zahnbett) und mit einem Zahnfleischrückgang (auch „Rezessionen“) und damit empfindlicheren Zahnhälsen empfohlen.

Die einzelnen Schritte:

Auch bei dieser Technik wird die Zahnbürste mit leichtem Druck und im 45°-Winkel angesetzt, allerdings nicht am Übergang zwischen Zahnfleisch und Zähnen, sondern auf dem Zahnfleisch selbst.

Nun wird mit einer Drehbewegung in Richtung Zahnspitze (also von Rot nach Weiß) gewischt. Deshalb wird diese Methode auch Auswischmethode genannt. Im Gegensatz zur Bass-Technik verzichtet man hier bei der Stillman-Technik auf die vorhergehende Rüttelbewegung. Allerdings gibt es eine erweiterte Stillman-Technik mit Rüttelbewegungen. Diese erfordert dann mehr Geschicklichkeit.

Arbeiten Sie sich auch hierbei wieder Zahnabschnitt für Zahnabschnitt vor. Wenn Sie die Außen- und Innenflächen der Zähne geputzt haben, können Sie die Kauflächen – wie bei der Bass-Methode – mit einer Hin- und Herbewegung reinigen.

Achten Sie darauf, nur einen leichten Druck auf die Bürste auszuüben, um eine Schädigung und den Rückgang des Zahnfleisches zu vermeiden.

Kurz-Check:

- Zahnbürste im 45°-Winkel **auf dem Zahnfleisch** ansetzen
- Nur leichten Druck auf die Bürste ausüben
- Bei der erweiterten Variante wird wie bei der Bass-Technik „gerüttelt“
- Mit einer Drehbewegung der Bürste in Richtung Zahnspitze wischen
- Kauflächen mit einer Hin- und Herbewegung reinigen.

Fones-Technik (auch Rotationstechnik)

Diese Methode ist, da sie im Gegensatz zu den anderen Techniken sehr leicht zu erlernen ist, gut für Kinder geeignet. Eine noch gängigere Technik für diese Altersgruppe ist allerdings die KAI-Technik.

Bei dieser Technik besteht eine gewisse Gefahr, dass die Reinigung nicht so gründlich erfolgt wie bei der Bass- oder der Stillmann-Technik. Vor allem die schwer zu erreichenden Zahnzwischenräume werden schneller ausgelassen („überputzt“).

Die einzelnen Schritte:

Beißen Sie Ober- und Unterkiefer aufeinander und putzen Sie nun mit großen, kreisenden Bewegungen die Außenflächen der Zähne. Um die Innenflächen zu reinigen, öffnen Sie den Mund und führen die Zahnbürste nun mit kleineren Kreisbewegungen über die innere Zahnseite.

Charters-Technik (auch Massage-Technik)

Die Charters-Technik ist eine sanfte Zahnreinigungsmethode, die aber heute eher selten praktiziert wird.

Sie hilft dabei, die Zahnzwischenräume gründlich zu säubern und eignet sich für Menschen mit Zahnfleischentzündungen (Gingivitis), Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates), Rückgang des Zahnfleisches oder nach Operationen im Mundraum. Als Kritikpunkt ist anzumerken, dass diese Technik nur schwer zu erlernen ist.

Die einzelnen Schritte:

Setzen Sie die Bürste im Winkel von 45° an der äußeren Zahnfläche an und säubern einen Zahnabschnitt mit leicht vibrierenden Vor- und Zurückbewegungen auf der Stelle. Diese Technik setzen Sie auf der gesamten Außenfläche der Zähne fort.

Bei der Reinigung der Zahninnenflächen wird empfohlen, eine Art Bass-Technik anzuwenden, das heißt, die Zahnbürste am Zahnfleischrand anzusetzen und eine auswischende Bewegung in Richtung der Zahnspitze durchzuführen.

KAI-Technik für Kinder

Die KAI-Technik ist ideal geeignet für Klein-, Vorschul- und Grundschulkindern, weil Sie einfach zu erlernen ist und den Kleinen keine komplizierten motorischen Fähigkeiten abverlangt. Die drei Buchstaben „K,A,I“ stehen für „Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen“ und weisen auf die Putz-Reihenfolge hin.

Die einzelnen Schritte:



Beginnen Sie damit, die Kauflächen zu reinigen. Dafür wird die Zahnbürste auf der Kaufläche horizontal hin und her bewegt. Säubern Sie nacheinander die vier Kauflächen im Ober- und Unterkiefer.

Nun folgt das Putzen der Außenflächen. Dafür beißen Sie die Kauflächen aufeinander und setzen Sie die Zahnbürste rechts oder links im hinteren Backenzahnbereich an. Führen Sie sie nun mit großen Kreisbewegungen nach vorn in Richtung der Schneidezähne. Das Gleiche geschieht nun auf der anderen Kieferseite.



Danach putzen Sie in kreisenden Bewegungen auch den äußeren Bereich der Schneidezähne.

Abschließend erfolgt das Reinigen der Innenflächen der Zähne. Sie können sie entweder in kleineren Kreisen bürsten oder aber die Zahnbürste vom Zahnfleisch ausgehend mit einer Auswischbewegung zu den Zahnspitzen hin führen, wie bei der Stillmann-Technik. Reinigen Sie nacheinander erst die obere und dann die unteren Schneidezähne. Vergessen Sie dabei die Rückseiten der Schneidezähne nicht.



Kurz-Check:

- Zunächst die Kauflächen reinigen (horizontal hin und her bewegen)
- Putzen der Außenflächen, Bürste dabei in großen Kreisen nach vorn in Richtung der Schneidezähne führen
- Äußeren Bereich der Schneidezähne putzen
- Innenflächen reinigen (mit kleineren Kreisen oder mit Auswischbewegung). Vergessen Sie dabei die Rückseiten der Schneidezähne nicht.

Mehr zur speziellen Zahnpflege bei Kindern erfahren Sie [hier](#).