I Einführung

I Die richtige Pflege

I Gut zu wissen

Einführung

Was ist ein Implantat? 4
Warum ist Mundhygiene wichtig? 5
Warum reicht normale Mundpflege nicht? ... 6
Warum müssen Implantate
besonders intensiv gepflegt werden? 7

Die richtige Pflege

Welche Hilfsmittel gibt es für die
Reinigung? 8
Wie wende ich Hilfsmittel richtig an? 9
Was muss ich bei der Reinigung
der Implantate beachten? 10
Was ist in den ersten Tagen
nach der Implantation wichtig? 11
Wie pflege ich mein Einzelzahnimplantat? ... 12
Wie pflege ich festsitzenden
Zahnersatz auf Implantaten? 13
Wie funktioniert die Pflege bei
herausnehmbarem Zahnersatz? 14

Gut zu wissen

Welche Zahnbürste ist die richtige? 16
Warum professionelle Zahnreinigung? 17
Warum brauchen Implantate
ein gesundes Umfeld? 18
Was ist Periimplantitis? 19
Welche Risikofaktoren gibt es? 20
Wie häufig muss ich zur
Kontrolle zum Zahnarzt? 21
Checkliste: Ist mit meinen
Implantaten alles in Ordnung? 22
Spielt mein Implantat
bei allem mit? 23

Service

Service 24

Welche Zahnbürste ist die richtige?

Die Frage wird immer wieder gestellt. Welche Zahnbürste soll ich verwenden: eine mit harten oder weichen Borsten, eine elektrische oder eine Handzahnbürste? Dies ist eine Frage der Empfindlichkeit des Zahnfleisches und bleibt Ihrem persönlichen Putzverhalten überlassen. Ihr Zahnarzt berät Sie gern. Für die Reinigung von Implantaten gilt: Verwenden Sie keine Zahnbürste mit zu harten Borsten, um weder die Implantatkrone noch die darunter liegenden Stützen zu verkratzen.

Wichtig ist die richtige Putztechnik:

- Legen Sie die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel an die Zähne an und lösen Sie die Beläge mit leicht rüttelnden Bewegungen.
- Wischen Sie die Zahnbeläge ausgehend vom Zahnfleisch zur Zahnkrone weg.
- Jeder Putzabschnitt umfasst zwei bis drei Zähne. Putzen Sie systematisch: Erst außen, dann innen, erst den Oberkiefer, dann den Unterkiefer.
- Anschließend erfolgt die Reinigung der Kauflächen der Backenzähne.
- Zum Schluss wird die Zunge sanft mit der Zahnbürste oder einem Zungenreiniger gereinigt, um Bakterien zu entfernen.
- Das Spülen mit antibakteriellen Mundspülungen kann unterstützend die Zahnbeläge hemmen, ersetzt aber nicht die mechanische Reinigung.

Was muss ich bei der Reinigung der Implantate beachten?

Ihre Implantate sind aus einem biologisch gutverträglichen und vergleichsweise „weichem“ Metall. Sie reagieren empfindlich an ihrer Außenfläche, wenn man ihnen mit harten Gegenständen zu nahe kommt. Die Oberfläche ist am Zahnfleischrand bewusst glatt gehalten, damit es Bakterien schwerer haben, sich dort festzusetzen. Stößt man z. B. mit dem Metallkern eines Interdentalbürstchens dran oder reiben Schmirgelstoffe aus einer nicht passenden Zahnpasta auf der Oberfläche, können kleine Rillen entstehen, die eine Bakterienbesiedelung erleichtern.

So gehen Sie am besten vor

Zuerst werden die Implantate bzw. Stege gereinigt. Für die Vorreinigung verwenden Sie am besten eine Monobüschelzahnbürste und Zahnpasta (ohne Schmirgelstoffe). Damit putzen Sie alle Seiten.

Der heikelste Bereich ist der Übergang vom Zahnfleisch zum Implantat bzw. Steg. Dieser Bereich muss, da er ansonsten eine riskante Eintrittsstelle für Bakterien ist, besonders sauber gehalten werden. Zahnfleischtaschen erschweren die Reinigung.

Für die sorgfältige Pflege nehmen Sie:

- Zahnseide, am besten dickes Floss oder spezielle Implantatzahnseide. Wie Sie diese führen sollten, erklären wir auf den Seiten 12 und 13;
- einen metallfreien „Stick“ oder ein metallfreies Interdentalbürstchen, mit dem Sie ebenfalls das Implantat und den Übergang zwischen Implantat und Zahnfleisch reinigen;

Tipp: Wenn Sie Ihren Zahnersatz für einige Zeit herausnehmen, bewahren Sie ihn in Wasser auf!

Wie pflege ich mein **Einzelzahnimplantat?**

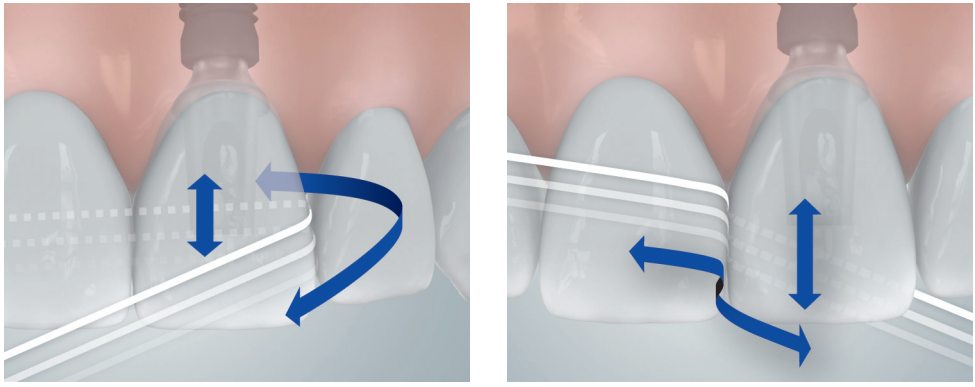
Bis auf ein paar Details ist alles wie vor dem Zahnverlust. Das Einzelzahnimplantat füllt jetzt die Zahnlücke und steht in der Reihe der anderen Zähne – und wird normal mitgeputzt: die Außenflächen, die Kauflächen, die Innenflächen – und auch die Zahnzwischenräume. Wenn Sie noch viele natürliche Zähne haben, müssen diese auch weiterhin mit Fluorid geschützt werden. Auch die Putzdauer ist wichtig, weil die Zahnpasta lange genug einwirken sollte.

Zwischen den „Zähnen“

Mit der Zahnseide (Floss) reinigen Sie Ihre Zahnzwischenräume und auch den Bereich rund um das Einzelzahnimplantat. Sollte hier etwas mehr Platz sein, nehmen Sie ein dickeres Floss.

- Führen Sie die Zahnseide mit leicht sägenden Bewegungen von oben zwischen zwei Zähnen oder zwischen Zahn und Implantat hindurch. Dann legen Sie den Faden nacheinander um beide Seitenflächen der Zähne herum und schaben sie mit Auf- und Abwärtsbewegungen sauber. Gehen Sie dabei bis an den Zahnfleischrand!
- Unter dem Zahnfleisch befindet sich der Übergang vom Implantat zum Knochen. Sauberkeit ist hier besonders wichtig. Wenn Sie lieber mit Interdentalbürstchen arbeiten, sollten Sie rund um Implantate unbedingt metallfreie verwenden. Wie fest Sie hier putzen können und dürfen, zeigt Ihnen gern Ihr Zahnarzt.

Tipp: Probieren Sie einmal Zahnsticks aus Kunststoff!



Schaben Sie während Auf- und Abwärtsbewegungen die Seitenflächen des Zahns oder des Implantats bis an den Zahnfleischrand sauber.

Wie pflege ich **festsitzenden Zahnersatz auf Implantaten?**

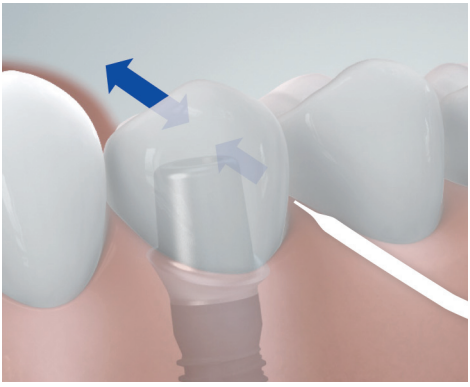
Ihr neuer Zahnersatz ist jetzt genauso Teil Ihres Gebisses wie Ihre natürlichen Zähne. Deshalb sollten Sie alle Zähne „normal“ reinigen (siehe Seite 9). Bitte vergessen Sie dabei auch die Zahnzwischenräume nicht!

Brücke auf Implantaten

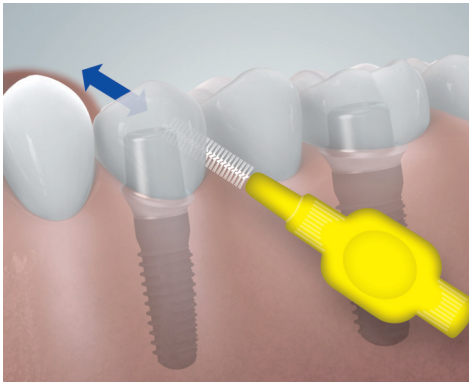
Neu ist: Sie haben jetzt einen Bereich im Mund, der abgestützt auf den Implantaten mit Keramikzähnen die Lücke überbrückt. Auch der Bereich unter der Brücke muss sauber gehalten werden. Dazu haben Sie verschiedene Möglichkeiten.

Die Pflege unter der Brücke

1. Falls die Nische zwischen Brücke bzw. Implantat und Zahnfleisch groß genug ist, können Sie für die Vorreinigung eine Munddusche verwenden.
2. Mit Zahnseide (Floss) in unterschiedlichen Durchmessern: Führen Sie das verstärkte Ende der Zahnseide unter die Brücke, ziehen Sie bis zum flauschigen Teil und fahren Sie leicht „sägend und wischend“ hin und her – vom einem Brückenpfeiler zum anderen Brückenpfeiler.
3. Sie können statt der Zahnseide auch einen Zahnstick oder ein Interdentalbürstchen (ohne Metallkern!) verwenden.



Mit dem verstärkten Ende wird das Floss in den Zwischenraum geschoben.



Reinigung der Zahnzwischenräume „unter der Brücke“ mit einem Interdentalbürstchen

Wie funktioniert die Pflege bei **herausnehmbarem Zahnersatz?**

Den größten Pflegeaufwand benötigt herausnehmbarer Zahnersatz. Sie sollten ihn zweimal täglich und auch nach Bedarf außerhalb des Mundes reinigen. So können Sie auch geruchsbildenden bakteriellen Prozessen vorbeugen.

Mit regelmäßiger guter Mundhygiene erreichen Sie vieles:

Sie vermeiden:

- Mundgeruch und Prothesengeruch,
- mögliche Entzündungen von Zahnfleisch oder gar Zahnfleischtaschen und,
- wenn Sie keine Vollprothese haben, auch Karies an den Restzähnen.

Was kann ich generell für meine „Dritten“ tun?

Nehmen Sie Ihren Zahnersatz vorsichtig heraus und legen Sie ihn sicher ab, damit er nicht herunterfallen kann.

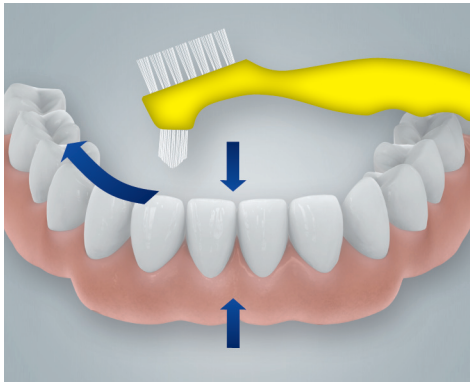
Lassen Sie vorsorglich Wasser ins Waschbecken laufen, damit nichts passiert, falls Ihnen der Zahnersatz aus den Händen rutschen sollte.

Wenn Sie noch eigene Zähne haben, putzen Sie diese zuerst, auch in den Zahnzwischenräumen (siehe S. 12). Nun kommen Gaumen und Kiefer an die Reihe. Auch hier sollten Sie sanft, aber sorgfältig mit einer weichen oder mittelharten Zahnbürste eventuelle Zahnbeläge entfernen.

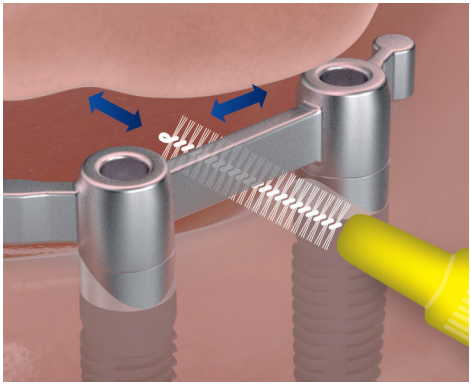
Nun geht es an die Pflege:

- Verwenden Sie zur Reinigung eine normale Handzahnbürste oder eine spezielle Prothesenbürste.
- Als Reinigungsmittel reicht Zahnpasta, Spülmittel oder milde Seife – es muss kein spezielles Prothesenreinigungsmittel sein.
- Wenn Sie Reinigungstabletten benutzen, beachten Sie, dass damit die normale Reinigung mit der Zahnbürste nicht überflüssig wird.
- Jetzt bürsten Sie Ihren Zahnersatz so, dass Sie überall die Beläge entfernen können. Leichte Ansätze von festeren Belägen (Zahnstein) können Sie durch ein Bad in warmem Essigwasser (im Verhältnis 2/3 Essig, 1/3 Wasser) aufweichen.
- Sollten Sie aufgrund einer akuten Mund-/Racheninfektion eine antibakterielle Mundspülung durchführen müssen, spülen Sie damit auch Ihren Zahnersatz, um erneute Infektionen oder eine Störung der Heilung zu verhindern.
- Wenn Ihr Zahnersatz auf einem Steg aufliegt, reinigen Sie den Bereich unter dem Steg wie bei der Brücke, d.h. mit dickerer, weicher Zahnseide oder einem metallfreien Bürstchen.

Tipp im Umgang mit herausnehmbarem Zahnersatz: Bevor Sie Ihren Zahnersatz wieder auf seine Halterung setzen, bitte die Halteelemente auf der Unterseite des Zahnersatzes kräftig ausspülen und von Belägen reinigen. Dabei sind Munddusche für das Aussprühen und ein Monobüschel- oder Interdentalbürstchen hilfreich.



Zur Reinigung von Zahnprothesen sind Handzahnbürsten oder Prothesenbürsten geeignet.



Unter dem Steg kann mit Zahnseide oder metallfreiem Interdentalbürstchen gereinigt werden.