

Tipps: Zähne und Ohre

Interdentale Zahnreinigung

Reinigen mit Zahnseide, Zahnstocher, interdentale bürsten

Außerhalb der Reinigung der Zähne ist es notwendig um auch täglich die Räume zwischen den Zähnen und Backenzähnen zu reinigen ("interdentale" Reinigung) und zwar um die Speisereste und vor allem den Zahnbelag zu entfernen. Zahnbelag auf Zähnen und Backenzähnen verursacht Karies und Zahnfleischentzündung.

Abhängig vom Raum zwischen den Zähnen kann man drei verschiedene Weisen unterscheiden:

- Wenig Raum: flossen (Zahnseide oder Dentaltape)
- Ein wenig Raum: Zahnstocher
- Variabler Raum: interdentale Bürste

Sieh auch: Zahnbelag und Zahnstein

Mit Zahnseide reinigen

Zahnseide ist Zahndraht, mit oder ohne ein wenig Wachs. 'Gewachste' Zahnseide gleitet einfacher zwischen den Zähnen und frant weniger, 'ungewachste' Zahnseide entfernt mehr Belag. Es gibt verschiedene Variationen: die einfache dünne Zahnseide, der bandförmige 'Tape' und der dicke super floss.

- Nimm ein kleines Stück Draht von etwa 40 cm aufgerollt auf beiden Mittelfingern und halte etwa 5 cm gespannt zwischen den Daumen und/oder Zeigefingern. Bring den gespannten Draht mit einer sägenden (hin- und zurückgehenden) Bewegung durch den Kontaktpunkt zwischen den Zähnen oder Backenzähnen. Bewege vorsichtig zwischen dem Kontaktpunkt des Zahns bis zum Zahnfleisch. Biege den Draht nach dem Zahnfleisch zu. Kehre mit einer sägenden Bewegung zum Kontaktpunkt zurück. Dank hin- und zurückgehenden Bewegungen wird verhindert das der Draht mit zu großer Kraft zwischen den Gebisselementen durchschießt und so das Zahnfleisch schädigt. Lass eine Seite vom Draht los und zieh ihn seitlings zwischen den Zähnen weg.
- Wiederhole zwischen alle andere Zähne.
- Das Zahnfleisch darf bei der Reinigung mit Zahnseide kein weh tun.



Zahnstocher

Wo es genug Raum zwischen den Zähnen und Backenzähnen gibt um Zahnstocher zu gebrauchen, haben diese den Vorzug vor Reinigung mit Zahnseide. Heutzutage sind sehr schmale Zahnstocher erhältlich, so dass auch kleinere Räume zwischen den Zähnen und Backenzähnen mit Zahnstochern gereinigt werden können.

Ein guter Zahnstocher hat eine dreieckige Form, eine platte schmale Unterseite und endet in einem Punkt. Er ist aus einer weichen Holzart hergestellt. Ein Cocktailspiess oder ein plastik Stocher ist kein guter Zahnstocher.

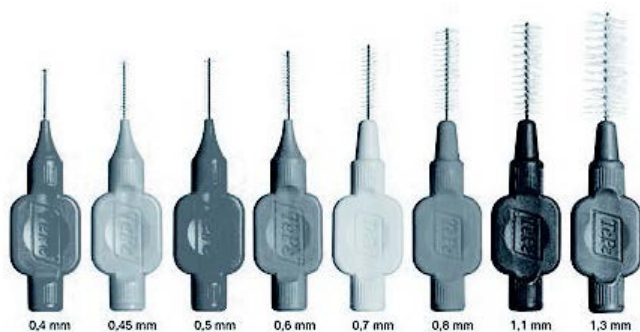
- Bevor man Zahnstocher verwendet, ist es zu empfehlen, diese zuerst mit Speichel nass zu machen. Der Zahnstocher wird dann geschmeidiger und bricht nicht so schnell ab.
- Halte den Zahnstocher zwischen dem Daum und dem Zeigefinger dicht bei dem Punkt fest.
- Bewege zwischen den dreieckigen Plätzen zwischen den Zähnen so dass die platte Seite des Zahnstochers nach dem Zahnfleisch gerichtet ist. Bewege den Zahnstocher einige Male horizontal von außen nach innen.

Interdentalbürsten

Interdentalbürsten sind geeignet zur Reinigung ein wenig größerer Zwischenzahnräumen und zwischen schiefen Zahnelementen. Diese gibt es in verschiedenen Formen und Dicken.

Um den Zahnbelag adäquat entfernen zu können, soll die Bürste mit einiger Mühe zwischen den Zähnen und Backenzähnen durchgehen. Je grösser der Raum zwischen Zähnen und Backenzähnen, desto grösser die Bürste.

Es gibt auch Bürsten die konisch zulaufen. Mit solchen Bürsten können Räume verschiedener Größe gereinigt werden. Sowohl lose Bürsten als Bürsten mit Handgriffen sind erhältlich. Es gibt auch eine elektrische interdentale Bürste mit einem bewegenden Draht.



- Bewege mit den kleinen Bürsten zwischen den freien Räumen der Zähne so dass die Bürste einen leichten Widerstand erfährt. Bewege die Bürste einige Male horizontal hin und zurück (von außen nach innen).
- Wiederhol dies einige Male für jeden Raum und zwischen allen Zähnen.
- Spüle die Bürste ab, trockne sie ab und verwende sie einige Male bis die kleinen Haare weniger Dick werden.

Spülen

Mundspülmittel werden als Ergänzung zur Reinigung der Zähne verwendet. Diese können aber die Reinigung nicht ersetzen. Falls eine akute Zahnfleischentzündung vorliegt, kann der Zahnarzt ein Mundspülmittel auf Grundlage von Chlorhexidin verordnen. Chlorhexidin soll lang genug gebraucht werden um Effekt zu haben: eine Spülung von einer Minute ist ideal. Nach einer Reinigung wartet man am besten eine halbe Stunde bevor Spülung mit einer Lösung von Chlorhexidin. Im Falle einer regelmäßigen Verwendung kann dies aber zu einer Verfärbung der Zähne, einem üblen Geschmack und brenzlichen Schleimhäuten führen.



Deswegen ist es zu empfehlen diese Produkte nur nach Rat eines Zahnarztes zu verwenden.

Quelle: Gezondheid.be

Müssen Ohre gereinigt werden?

Viele Leute denken verkehrt dass sie die Ohre regelmäßig reinigen sollen and dass sie das üble Ohrenschmalz entfernen sollen. Nichts ist weniger wahr.

Dieses Ohrenschmalz hat mehrere Funktionen und zwar schützt es das Ohr gegen Feucht (Wasserabstossung), gegen Austrocknung, gegen Bakterien und Schimmel und gegen Schmutz (zum Beispiel: Staub, Insekte). Ohrenschmalz ist also notwendig. Das überflüssige Ohrenschmalz wird normalerweise automatisch aus dem Gehörgang entfernt. Eine normale Körperhygiene (zum Beispiel die Ohrmuschel mit einem Waschlappen reinigen) genügt um die harten Resten zu entfernen. Man kann auch vielleicht ein Wattestäbchen verwenden. Die Gefahr besteht aber dass man mit einem solchen Stäbchen zu tief ins Ohr geht und dass man so das Ohrenschmalz nach innen schiebt, wo es sich dann häufen kann. Außerdem wird in dieser Weise die Produktion von Ohrenschmalz stimuliert. Demzufolge kann das Gleichgewicht zwischen der Produktion und dem Abfuhr von Ohrenschmalz gestört werden und kann sich auf die Dauer ein Ohrpropfen bilden. Aus diesem Grund wird der Gebrauch von Wattestäbchen oft abgeraten. Verwendet man diese dennoch, ist es zu empfehlen nur das Äußere des Ohrs zu reinigen. Als Leitfaden kann gelten dass das Wattestäbchen immer völlig sichtbar bleiben sollte.

Gebrauche aber keinen Ballpoint, Haarnadeln, Streichhölzer, Paper Clip oder Zahnstocher um das Ohr zu reinigen. So was kann zu einer Schädigung der empfindlichen haut im Gehörgang führen.

Quelle: Gezondheid.be