

Implantation Nachsorge

in richtig gesetztes und solide eingeheltes Zahnimplantat kann jahrzehntlang ohne Probleme funktionieren. Damit das der Fall ist, müssen Sie selbst mit zum Behandlungserfolg beitragen.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen schaffen Sicherheit. Nehmen Sie die Möglichkeiten professioneller Unterstützung, Reinigung, Vorbeugung und Prophylaxe (PZR) in der Regel zwei Mal jährlich wahr und kommen zur Anfertigung von Röntgenaufnahmen (*in der Regel nach dem 1. Und später alle 2. – 5 Jahre*), die über die Knochensituation Auskunft geben. Nützlich ist ein Implantatpass, in den fortlaufend Daten und Informationen der Untersuchungen eingetragen werden. Bitte bringen Sie den nach der Zahnimplantation ausgehändigten Implantatpass zu jeder Vorsorgeuntersuchung mit.

So tragen Sie zum Behandlungserfolg bei

Von uns erhalten sie detaillierte Anweisungen für die Mundhygiene. Eine fachgerecht praktizierte Zahn- und Implantatpflege unterstützt den Heilungsprozess.

Wichtig:

Belasten Sie das Implantat in der Einheilphase nicht. Kauen Sie nach Möglichkeit nicht auf dem Zahnimplantat, nehmen Sie weiche Nahrung zu sich (z. B. weich gekochtes Gemüse, Pürees).

Vorsicht beim Zähneputzen:

In den ersten Tagen nach der Implantation sollten Sie in der Implantatzone keine elektrischen Bürsten anwenden – vorsichtiges putzen mit einer weichen Bürste und Mundspülen ist besser. Mit Wattestäbchen, **zuvor in Chlorhexidin-Lösung getaucht**, lässt sich der Implantatbereich reinigen. Mit der elektrischen Zahnbürste können Sie - in der Regel **nach etwa zwei Wochen** – putzen.

Auch für die Zeit danach werden wir Ihnen ein auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmtes Zahn-Pflegeprogramm zusammenstellen. Zu den Standards einer dauerhaft effektiven Mundhygiene gehören diese Maßnahmen:

Richtiges Zähneputzen

Grundsätzlich raten Experten zu mindestens zweimal täglichem Putzen, und zwar **nach** den Mahlzeiten – das gilt auch für das Frühstück. Zusätzliches Putzen nach dem Mittagessen ist nicht verkehrt. Denken Sie daran: die Zähne und Zahnimplantate sollen länger suber als „schmutzig“ sein!

Die beste Zahnbürste

... ist die, die benutzt wird!

Handmodelle: Lieber einen kleinen als einen großen Kopf wählen (der erreicht Problemzonen besser), lieber weichere statt harte und dünnere statt dicke Borsten verwenden.

Elektrische Zahnbürsten:

Durch ihre rotierenden Bürsten vereinfachen sie die gründliche Reinigung. Auch die Druckgefahr ist geringer. Schallzahnbürsten führen bis zu **zehn Mal mehr Bewegungen** aus als herkömmliche elektrische Zahnbürsten. Sie besitzen meist weichere Borsten und sind somit auch für Menschen mit empfindlichen Zahnhälsen geeignet.

Putztechnik – nur kein Druck

Wichtiger als ausdauerndes Putzen ist gründliches Putzen: Dabei soll jede Seite jedes Zahns erreicht werden. Man sollte keinen starken Druck ausüben oder gar die Bürste gegen den Zahn pressen, sonst leidet der Zahnschmelz. Mit der elektrischen Bürste arbeitet man sich langsam von Zahn zu Zahn vor. **Von Hand:** Senkrecht und mit kleinen Kreisbewegungen bürsten, nicht waagrecht. Empfohlene Reihenfolge: erst die Kauflächen, dann die Zähne von außen, zum Schluss die Zähne von innen.

Die richtige Zahnpasta

Fluoridhaltige Zahnpasta hilft bei der Kariesverhütung. Die meisten Pasten enthalten Schleifpartikel. Um den Zahnschmelz zu schonen, sollte der auf der Packung genannte sogenannte **RDA-Wert** (*Relative Dentin Abrasion*) nicht zu hoch sein (**Mittelwert: 60 bis 80**).

Zahnseide nutzen

Enge Zahnzwischenräume sind heikle Zonen. Zahnseide entfernt dort Speisereste und **Zahnbeläge** (*Plaque*). Gewachst oder nicht gewachst? Die persönliche Vorliebe entscheidet. Am besten abends anwenden. Vorsicht: Das Zahnfleisch dabei nicht verletzen!

Mini-Bürsten für die Zwischenräume

Sie sind in unterschiedlichen Formen und Stärken zu haben, wirken effektiver als Zahnseide, lassen sich aber nicht in jeden Spalt einführen. In solchen Fällen kann Superfloss-Zahnfaden eine Alternative sein.

Auf Hygiene achten

Schlecht gesäuberte Zahnbürsten (**auch die Minibürsten für die Zwischenräume**) sind ideale Nährböden für Mikroorganismen. Daher die Zahnbürste nach jedem Gebrauch gründlich unter fließendem Wasser ausspülen und trocknen lassen.

Wenn sich die Borsten verbiegen oder gar ausfransen, eine neue Bürste kaufen!

Zungenbelag entfernen

Ein Tummelplatz für Bakterien (und oft Verursacher von Mundgeruch) ist der hintere Zungenbereich. Dessen Zungebeläge lassen sich mit der Zahnbürste meist nicht ausreichend entfernen. Wirksamer sind spezielle Zungenreiniger in der Bürsten- oder Schaber-Variante.

Mundspülung und Kaugummi

Mundwasser schmeckt meist angenehm erfrischend nach Minze, kann aber gegen Plaque nichts bewirken. Fluoridhaltige Lösungen sind nur dann sinnvoll, wenn sie nicht unmittelbar nach dem Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta eingesetzt werden.

Zahnpflegekaugummi können zwar nicht das Zähneputzen ersetzen, sind aber eine sinnvolle Ergänzung zum Schutz der Zähne. Die Kaugummi sollten zuckerfrei sein und zusätzlich Xylitol und Fluorid enthalten. So wird das Bakterienwachstum an den Zähnen gehemmt und die Remineralisation der Zähne vorangetrieben.

Professionelle Zahnreinigung

Für Patienten mit Zahnimplantaten, aber auch für Menschen mit erhöhtem Karies- und Parodontitis-Risiko ist die professionelle Zahnreinigung ein Muss! Für alle Anderen sehr empfehlenswert. Die Dentalhygienikerin entfernt dabei **Plaque und vor allem Zahnstein**, den die Zahnbürste nicht ausreichend entfernen kann und erreicht Zwischenräume und Nischen, die für Sie nur schwer oder nicht zugänglich sind.

Zwei Termine pro Jahr helfen mit, Zahnerkrankungen wirksam vorzubeugen