

Ihre Zahnarztpraxis Dr. Kitza informiert:

Nach einer Parodontose- behandlung



Beachten Sie bitte die folgenden

Verhaltensregeln

Mundhygiene

Nehmen Sie sich möglichst **nach jeder Mahlzeit**, mindestens aber nach dem Frühstück und abends **vor dem Schlafengehen** 3 Minuten Zeit zur Mundhygiene, wobei Sie zugleich mit der üblichen Zahnreinigung eine kräftige Zahnfleischmassage durchführen. Bürsten Sie - wenn in Ihrem Fall nicht eine spezielle Massagetechnik erforderlich ist - in senkrechter Richtung mit einer Drehbewegung vom Zahnfleisch zu den Zähnen, d. h. von „rot“ nach „weiß“. **Dabei müssen systematisch alle Zähne und Zahnfleischpartien, innen und außen, oben und unten, erfasst werden.**

Kontrollieren Sie in einem Spiegel, ob irgendwo Beläge zurückgeblieben sind. Für die Säuberung der Zahnzwischenräume sollten Sie - neben der Zahnbürste - ungewachste Zahnseide, besonders geformte und präparierte „Zahnstocher“ oder sog. Stimulatoren verwenden.

Pflege von Zahnersatz

Zahnersatz und Parodontoseschienen erfordern besonders gründliche Pflege. Herausnehmbarer Zahnersatz und abnehmbare Schienen sollten **nach jeder Mahlzeit** entfernt und gereinigt werden. Bei jedem Essen bildet sich ein Film von feinsten Speiseteilchen zwischen Zähnen und Ersatz; dieser ist eine willkommene Brutstätte für Bakterien. Zahnfleischentzündungen und Karies sind die Folgen. Brücken, bzw. festsitzende Schienen werden wie die eigenen Zähne sorgfältig gereinigt.

Essen

„Schonen“ Sie Ihre Zähne nicht etwa durch besonders weiche Kost! Vielmehr sollten Sie **gut und kräftig kauen** (Vollkornbrot, Salate, und Ähnliches). So wird das Zahnfleisch gestrafft und die Ablagerung von Belägen verhindert.

Falsche Belastung

Knirschen Sie oder **pressen** Sie manchmal verkrampft die Zähne aufeinander? Versuchen Sie, die Kaumuskeln bewusst zu entspannen. Wenn das nicht gelingt, kann ich Ihnen mit technischen Hilfsmitteln, z. B. einer Knirscherschiene, helfen.

Temperatur-empfindlichkeit

Einzelne Zähne können vorübergehend gegen Temperaturreize empfindlich sein. Diese Erscheinung ist eine natürliche Folge der Zahnfleischstraffung. Wenden Sie sich an unsere Praxis, wenn die Empfindlichkeit nicht von selbst abklingt.

Kontrollen

Zur Kontrolle des Behandlungserfolges sollten Sie unsere Praxis in Zukunft **mindestens zweimal im Jahr aufsuchen**, um neuerlichen Zahnfleischentzündungen rechtzeitig vorzubeugen.

Wichtiger Hinweis

Die Behandlung der Parodontose bzw. Parodontitis führt **nur dann zum dauerhaften Erfolg**, wenn Sie mit Ihrer gewissenhaften Mundhygiene die zahnärztlichen Maßnahmen **wirkungsvoll unterstützen**