

Dentalhygiene | Prophylaxe



Prophylaxe 14.06.2007

Patientenmotivation - Die erfolgreiche Mundhygiene

Zahnpflege bedeutet Arbeit und Zeitaufwand. Zum Teil sind auch anspruchsvolle, die feinmotorischen Fähigkeiten stark fordernde Tätigkeiten mit der Mundhygiene verbunden. Und dann sind oft auch noch Hilfsmittel erforderlich, die nicht überall und zudem auch nicht immer für wenig Geld erhältlich sind.

Je komplizierter und aufwändiger die Anforderungen für einen Patienten sind, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er sich auf diese „Herausforderung“ einlassen wird. Fehlende Mitarbeitsbereitschaft wird die Folge sein, was wiederum den Handlungsspielraum des Zahnarztes hinsichtlich seiner Möglichkeit zur Versorgung des Patienten stark reduziert. Also liegt es im beidseitigen Interesse, einen Mundhygieniezustand zu erreichen, der die Voraussetzung für Gesundheit und Vorbeugung sowie auch für erfolgreiche chirurgische, konservierende und prothetische Maßnahmen bildet. Wie jedoch ist es möglich, den Patienten zur erforderlichen Bereitschaft zu motivieren und ihn in seinen Fähigkeiten zu unterstützen, eine für ihn sinnvolle und erfolgreiche Mundhygiene zu betreiben?

Die Erfahrung durch die langjährige Tätigkeit in der Prophylaxe verdeutlicht immer wieder, dass die Zahnpflege möglichst leicht gemacht werden sollte. Glücklicherweise muss ein Patient auch nicht alles 100%ig richtig machen, um einen guten Befund von Zähnen und Zahnfleisch zu erhalten. Beim Aufwand, der dafür betrieben werden muss, gibt es von Patient zu Patient allerdings sehr große Unterschiede. Grundsätzlich sollte die zahnmedizinische Hygieneunterweisung an dem Prinzip „so viel wie nötig und so einfach wie möglich“ für den jeweiligen Patienten orientiert sein. Wie sich das im Einzelfall umsetzen lässt, kann nur individuell entschieden werden. Genaue Kenntnisse über Fähigkeiten und Grenzen des Patienten sind genau so wichtig wie die zahnmedizinische Befunderhebung. Welche Rolle spielen seine Zähne für sein (alltägliches) Leben? Sieht er für sich die Notwendigkeit einer Verhaltensänderung zur Verbesserung der Mundsituation? In einer individuellen Analyse lassen sich Ressourcen und Defizite des Patienten am besten ermitteln.

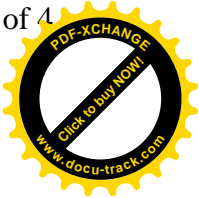
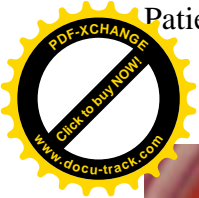
Mehr zum Thema



Nebenstehender Beitrag aus Dentalhygiene Journal Ausgabe 2/2006.

[zur Ausgabe](#)

[Alle Artikel lesen](#)



Offensichtliche Mundhygienemängel als kausale Krankheitsfaktoren für Gingivitis bzw. Parodontitis.

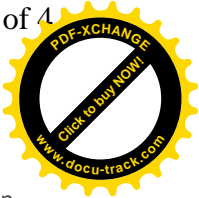
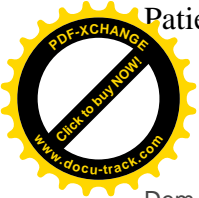
Die Macht der Gewohnheit

Grundlegend haben wir immer das Problem, dass jeder Mensch ein „Gewohnheitstier“ ist. Für die Zahnpflege bedeutet das, das Bewegungsmuster und der Zeitaufwand sind automatisiert: Wer denkt beim Zähneputzen überhaupt noch an das, was er gerade macht? Zeitpunkt und Häufigkeit der Zahnreinigung sind im Alltag üblicherweise auch fest verankert. Jeder von uns hat die Erfahrung gemacht, dass es sehr schwer ist, sich von (lieb gewonnenen) Gewohnheiten zu verabschieden, um neue Verhaltensweisen zu etablieren. Das trifft auch für einen Patienten bei der Veränderung seines Mundhygieneverhaltens zu. Oft fehlt es nicht an Einsicht oder gutem Willen, sondern die „Macht der Gewohnheit“ ist das größte Hindernis, wenn es um eine neue Bürsttechnik, das Erlernen von Methoden zur Zwischenraumhygiene geht etc. Wie können wir in der Praxis diesem Grundproblem begegnen? Hierzu einige Tipps aus der praktischen Erfahrung: Finden Sie zunächst einmal heraus, welche Gewohnheiten der Patient hat. Vielleicht sind sie zum Teil sogar ganz brauchbar und müssen nur ein wenig modifiziert werden. Hat ein Patient beispielsweise gute Plaque- und Blutungswerte und keine zervikalen Schäden, warum soll er sein Verhalten unbedingt ändern? Seine Methode entspricht zwar nicht der sehr kontrolliert durchzuführenden „Bass-Technik“, aber das Ergebnis ist gut. Das Erlernen der sehr aufwändigen Bürsttechnik wäre für ihn selbst auch nur schwer nachvollziehbar, da im Grunde keine Notwendigkeit zur Veränderung ersichtlich ist. Verwendet er allerdings eine sehr harte Bürste, dann sollte über mögliche Schäden, die durch den Dauergebrauch entstehen können, sicherlich gesprochen werden.

Es gibt auch nicht unbedingt „die“ Zahnbürste. Wenn der Patient auf eine bestimmte Zahnbürste schwört und diese den Qualitätskriterien entspricht, wäre es ein strategischer Fehler, ihn davon abbringen zu wollen. Das gilt auch bei der Entscheidung für elektrische oder manuelle Zahnbürsten. Weniger verlangen bringt oft mehr Erfolg. Jeder Patient hat eine eigene Grenze hinsichtlich der Aufnahmefähigkeit und Bereitschaft, ein neues Zahnpflegeverhalten zu erlernen. Günstig ist es, zunächst schwerwiegende Fehler des Patienten herauszufinden, die eine ernste Bedrohung für die orale Gesundheit bewirken könnten. Daran anzuknüpfen und eine Verhaltensänderung zu bewirken, sollte das primäre Ziel sein und nicht ein „Verzetteln“ mit nebensächlicheren Sachverhalten. Die Dringlichkeit, etwas zu verbessern, sollte möglichst konkret aufgezeigt werden. Günstig ist es, wenn Symptome wie starke Blutungsreaktionen bei Sondierung der Zahnzwischenräume auf Grund fehlender Interdentalhygiene vorliegen.



Zähneputzen läuft meist automatisch ab - man denkt nicht mehr darüber nach.



Dem Patienten fällt es leichter, dann eine zusätzliche Maßnahme als notwendig anzusehen und diese zu befolgen. Ein Nebeneffekt ist auch, dass so der Patient nicht mit einer Vielzahl an Empfehlungen zur verbesserten Mundhygiene überschüttet wird, wodurch er den Eindruck gewinnen könnte, dass enorme Anstrengungen von ihm erwartet würden. Dies könnte zu einer Abwehr führen, wenn das Gefühl von „Überforderung“ ausgelöst wird. Informationen sollten vielmehr nach dem Grundsatz „weniger ist oft mehr“ ausgewählt werden. Schrittweise zum Erfolg zu gelangen ist dann während einer kontinuierlichen Prophylaxebetreuung und -behandlung nach und nach Erfolg versprechender. Sollte beispielsweise das Erlernen eines völlig neuen Bewegungsmusters für einen Patienten unumgänglich sein (z. B. wegen multipler freiliegender Zahnhälse), ist dies für ihn eine enorme Herausforderung. Deshalb geht es bei der Instruktion zunächst einmal darum, den grundlegenden Bewegungsablauf zu erlernen, und zwar dort, wo die orale Situation es dringend erforderlich macht. Durch Demonstration, Erläuterung und praktische Übung des Patienten selbst wird die Bürsttechnik zunächst nahe gebracht. In späteren Sitzungen kann dann eine Perfektionierung bei den übrigen Reinigungsflächen angestrebt werden. Hilfreich ist es auch, den Patienten zu ermutigen, dass bei konzentrierter Ausführung während der folgenden Tage die Technik rasch in „Fleisch und Blut“ übergehen wird. Wenig Erfolg versprechend sind einmalige Instruktionen, da diese im Normalfall nachhaltig genug das Verhalten des Patienten beeinflussen können. Die Macht der Gewohnheit ist in der Regel stärker und Rückfälle in alte Bewegungsmuster sind wahrscheinlich zu erwarten.

Einfach elektrisch bürsten?

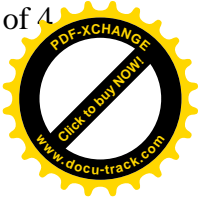
Die Überlegung ist nahe liegend, anstelle einer komplizierten und schwer zu erlernenden effektiven Zahnreinigung mit der Handzahnbürste einfach eine Umstellung auf eine der angebotenen elektrischen Zahnbürsten zu empfehlen. Viele Vorzüge sprechen dafür, etwa die ausgeklügelten Eigenbewegungen der Bürste, das druckarme Vorgehen, die kleinen Bürstköpfe etc. Damit sind jedoch nicht alle Probleme gelöst, Schwachstellen bleiben oft weiterhin bestehen: Etwa in der Eckzahnregion rechts bei Rechtshändern, die mit dem Umsetzen der Bürste verbunden sind, oder die Lingualflächen, die einfach unbequem zu reinigen sind. Bei Patienten, welche die Innenflächen auf Grund von Würgereizen nur unzureichend erfassen, kann allerdings eine besonders kleine elektrische Zahnbürste gute Dienste leisten. Hierbei entfällt die Bewegung der Bürste. Dagegen wird bei der Handzahnbürste nicht nur durch das Fremdkörpergefühl, sondern zusätzlich durch die Reinigungsbewegung der Würgereiz ausgelöst.

Interessant ist es auch festzustellen, wie stark früher praktizierte Bewegungsmuster mit der Handzahnbürste auch noch mit der elektrischen Zahnbürste ausgeführt werden. Vielfach muss festgestellt werden, dass Patienten ihre elektrische Zahnbürste in ihrem Mund so bewegen, als würden sie eine Handzahnbürste führen. Dann können die speziell entwickelten hochtechnischen Eigenbewegungen die gewünschte Reinigungswirkung nicht erzielen. Ungünstige Hygieneergebnisse beim Einsatz der vom Grundsatz her sehr wirksamen elektrischen Zahnbürsten lassen sich oft durch die fehlerhafte Handhabung erklären. Auch hier erleichtert es dem Patienten, wenn in der Zahnarztpraxis Demonstrationen und Übungen zum Einsatz der jeweiligen elektrischen Zahnbürste stattfinden. Die Gebrauchsanweisung liegt zwar bei Erwerb der Geräte vor, aber selbst bei exaktem Lesen ist die anschließende Umsetzung nicht automatisch richtig.

Zahnzwischenräume – die echte Herausforderung

Ungleich schwerer, als Patienten für eine effektive Zahnreinigung mit der Bürste zu gewinnen, ist es, eine regelmäßige Zahnzwischenraumhygiene zu etablieren. Bei allen zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln ist ein deutlich höherer Aufwand an Zeit, Geschicklichkeit sowie zum Teil auch an Kosten (je nach Artikel) verbunden. Obwohl der Gebrauch in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen hat – wie man allein schon durch verstärkte Angebote und Nachfragen in Supermärkten, Drogeriemärkten und Apotheken sieht – ist die tägliche bzw. mehrmals wöchentliche Zwischenraumreinigung immer noch eher die Ausnahme als die Regel. Patienten mit engen Interdentalräumen sind auf Zahnseide angewiesen. Die Technik ist nicht leicht zu erlernen, besonders die hinten gelegenen Zähne sind schwer erreichbar. Am besten übt der Patient die Benutzung deshalb zunächst ein paar Tage oder Wochen im Frontzahnbereich, wird dann sicherer und traut sich an die schwierigeren Regionen heran. Günstig sind auch vorgefertigte kleine Halter mit Zahnseide für Kinder oder Erwachsene, die mit der Fingertechnik ihre Probleme haben. Hierdurch kann bei Patienten, für die Zahnseide neu ist, der Zugang zur Zahnzwischenraumhygiene erleichtert werden.

Zwischenraumbürstchen für größere Interdentalräume sind leichter zu handhaben, ihre Anwendung ist nach kurzer Eingewöhnungsphase unproblematisch und die Akzeptanz entsprechend besser als bei Zahnseide. Auch die sehr feinen



Bürstchen für engere Zwischenräume werden gegenüber Zahnseide häufig bevorzugt, allerdings sind Verbiegen und relativ rascher Verschleiß dieser Minibürstchen ein Nachteil, der die Bereitschaft zur regelmäßigen Verwendung einschränkt. Da die Zwischenraumgröße sehr stark variieren kann, ist es rein theoretisch für den optimalen Einsatz der Bürstchen erforderlich, unterschiedliche Bürstchengrößen gleichzeitig zu verwenden. Angeboten werden inzwischen die Zwischenraumbürstchen von extrem fein bis sehr groß. Jedoch sollte zur Erleichterung des Patienten eine Beschränkung auf maximal zwei Bürstchen erfolgen. Am günstigsten ist es, überwiegend die Bürste zu verwenden, die in alle Zwischenräume mit nur leichtem Widerstand gelangt. Sollten gleichzeitig auch noch größere Zwischenräume vorliegen, bei denen kein Widerstand mehr spürbar ist, genügt dort die Reinigungswirkung nicht mehr und eine größere Bürste ist zur Ergänzung sinnvoll. Bei Brücken würde unter den Brückengliedern zwar die Plaque durch einzufädelnde Zahnseide am besten entfernt, jedoch handelt es sich um einen Vorgang, der sehr viel Geduld und Geschick erfordert. Da es in erster Linie um den Schutz der Pfeilerzähne geht, kann die leichter einsetzbare Zwischenraumbürste durchaus bei der täglichen Reinigung bevorzugt werden und die Reinigung unter den Brückengliedern gelegentlich erfolgen. Zahnholzchen und zahnmedizinische Sticks sind zwar beliebt und ihr Gebrauch ist einfach, jedoch für die Plaqueentfernung nur gering geeignet. Mundduschen sind bei Patienten oft beliebt, vermitteln ein Frischegefühl, eignen sich aber nicht zur Plaqueentfernung.

Die Qual der Wahl

Für die meisten Patienten ist das aktuelle Angebot an Zahnpflegeartikeln schwer zu überschauen, und ständig kommen weitere Produkte hinzu. Ist „Neues“ wirklich besser als „Bewährtes“ oder nur ein Werbetrick? Die richtige Kaufentscheidung ist entsprechend schwer. Hilfreich ist deshalb eine patientenorientierte, individuelle Information in der Zahnarztpraxis, wo sich sachkompetent mit neuen Entwicklungen auseinandergesetzt wird. So kann besprochen werden, weshalb die Munddusche zwar ein gutes Gefühl gibt, jedoch kein Hilfsmittel zur Reinigung ist. Oder wann und welche Mundspüllösungen richtig und wichtig sind und ob die neue Anordnung der Borsten bei der Zahnbürste wirklich Sinn macht. Im Beratungsgespräch ist eine Produktauswahl entsprechend den Erfordernissen der individuellen oralen Situation und den persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben des Patienten möglich. Auch ist es für Patienten immer einfacher, solche Hilfsmittel zu verwenden, die leicht erhältlich sind. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie nachgekauft und dauerhaft verwendet werden, ist umso größer, je einfacher die Beschaffung ist. Im Gegensatz zu früheren Jahren ist heute das Angebot deutlich besser geworden und begünstigt den Einkauf „um die Ecke“, d.h. in gängigen Discountern, Drogerie- und Supermärkten sowie in den meisten Apotheken.

Die Zahnpflege richtig zu betreiben ist nicht immer leicht, aber sollte so leicht wie möglich gemacht werden. Dabei ist Vorgehen in kleinen Schritten bei der Information und Beratung der Patienten besser, als zu viel auf einmal zu erwarten. Auch die Beschränkung auf das Wesentliche ist besser als ein Übermaß an Informationen. Und wenn der Patient zudem noch Anerkennung für seine Bemühungen durch die Praxismitarbeiter erfährt, fällt es ihm leichter, sich weiterhin um seine Zahnpflege zu bemühen.

Autoren: Dr. Lutz Laurisch, Martina Löhnes /Korschenbroich

[Seitenanfang](#)

Dieser Artikel wurde verfasst von:



Dr. Lutz Laurisch