

14. September 2016

RADIOBEITRAG als Text

Brackets:

Richtige Pflege bei fester Zahnsperre

Anmoderation:

Der Begriff Brackets ist englisch und steht für Klammern – Brackets ist daher auch der Begriff für feste Zahnsperren. Dabei handelt es sich um kleine Plättchen aus Metall, Keramik oder Kunststoff, die an den Zähnen festgeklebt sind. Ein elastischer Bogen verbindet die Plättchen miteinander. Damit wird ein ständiger Zug auf die Zähne ausgeübt, um so Zahnfehlstellungen zu korrigieren. Diese kleinen Plättchen und die Drähte dazwischen erfordern eine besondere Pflege – das herkömmliche Zähneputzen reicht da nicht aus. Auch bei der Ernährung sollte man ein paar Dinge beachten. Mehr darüber von Kristin Sporbeck.

Länge: 2.28 Minuten

Text: Mit einer festen Zahnsperre – den sogenannten Brackets – lassen sich Fehlstellungen von Zähnen gut korrigieren. Bei der Pflege ist allerdings einiges zu beachten, wie Katja Kühler erklärt. Sie ist Zahnärztin bei der AOK.

Katja Kühler:

Bei Brackets setzen sich natürlich Speisereste besonders schnell zwischen den Zähnen fest, eben durch diese ganzen Drähte und Ecken der Klammer. Und in diesen schwer zugänglichen Winkeln, da kann sich eben sehr schnell Zahnbelag bilden, wenn eben man nicht gründlich putzt. Und da tummeln sich viele Millionen Bakterien und sie wandeln eben Zucker und Stärke in Säure um,

das wiederum greift den Zahnschmelz an und der Zahn kann dann entkalkt werden – also die Vorstufe von Karies sozusagen. Und auf Dauer schädigt das auch das Zahnfleisch und dieses kann sich dann auch leicht entzünden.

Text: Die richtige Zahnpflege bei Brackets erfordert anfangs etwas Übung und Geduld, denn es kommt auf die richtige Technik und Reihenfolge an...

Katja Kühler:

Man benötigt dafür so eine mittelharte Kurzkopf-Zahnbürste, Zahnseide ist ganz wichtig und auch eine Interdentalraumbürste. Und dann hilft es, wenn man sich das Putzen in mehrere Schritte einteilt: Zunächst sollte man eben den Mund gründlich mit Wasser ausspülen und auch an den Drähten putzen, um erst mal die groben Essensreste zu entfernen. Und im zweiten Schritt werden dann die Flächen zwischen Zahn und Zahnfleisch geputzt. Zum Schluss sollte man eben die Brackets selbst putzen, indem man die Bürste in so einem schrägen Winkel hält und auch die Kauflächen natürlich und die Innenseiten der Zähne. Danach reinigt man dann mit der Interdentalraumbürste die Zahnzwischenräume und auch mit der Zahnseide. Dafür würde sich jetzt besonders gut Superfloss-Zahnseide eignen.

Text: Zu guter Letzt folgt noch ein ausführlicher Blick in den Spiegel, um zu kontrollieren, ob irgendwas vergessen ist. Weitere Tipps, die den Alltag mit einer festen Klammer einfacher machen, hat Zahnärztin Kühler:

Katja Kühler:

Sinnvoll ist es, regelmäßig Fluoridgel zu benutzen, weil das die Zähne stärkt und auch vor Karies schützt. Außerdem gehört natürlich auch die richtige Ernährung dazu. Gerade bei Süßigkeiten haben die Menschen mit festen Zahnsparren erhöhtes Kariesrisiko, weil diese klebrigen Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Kaugummi und klebrige Bonbons, an diesen Brackets festkleben und da sollte man eben lieber drauf verzichten. Hartes Essen also Rohkost, Möhren beispielsweise oder Nüsse, die können die Brackets eben auch beschädigen und deswegen sollte man die vorher zerkleinern oder in der Zeit vielleicht auch ganz drauf verzichten.