

die Einlagerung von Mineralsalzen aus dem Speichel in die Zähne. Damit wird ein Reparaturmechanismus in Gang gesetzt, der Mineralverluste (frühe Karies oder auch Initialkaries genannt) wieder völlig ausgleichen kann.

**Weitere Vorbeugemaßnahmen können Sie unsere Faltblatt "Individualprophylaxe" entnehmen.**

**In der Regel ist empfehlenswert:**

- > 2 x im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle ("TÜV")
- > begleitende professionelle Prophylaxeangebote in Anspruch nehmen
- > gesunde, abwechslungsreiche und zuckerarme Ernährung
- > Vermeidung süßer Zwischenmahlzeiten und süßer Getränke (besonders auch Schorlen meiden) zwischen den Mahlzeiten
- > Kauen Sie zwischendurch Zahnpflegekaugummi
- > Schmelzhärtung mit Fluoriden zu Hause und in der Praxis

Ihre Fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Unsere Sprechzeiten:			
Montag	8:00 - 12:00 Uhr	und	14:00 - 19:00 Uhr
Dienstag:	8:00 - 12:00 Uhr		
Mittwoch:	8:00 - 12:00 Uhr	und	14:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag:			14:00 - 19:00 Uhr
Freitag:	8:00 - 12:00 Uhr		

Zahnärztlicher **Notdienst** für die Region "Mainz-Land" an Wochenenden und Feiertagen: **Tel.: 01805 66 61 66**

**Professionelle  
 Intensiv-Zahnreinigung**  
 - mehr als nur Zahnstein entfernen -



**ZahnArzt  
 Dr. Klaus-R. Höffler**

Universitätsstr. 9  
 55270 Zornheim

Tel. 06136 44488  
 www.ein-zahnarzt.de

Prophylaxemaßnahmen, wie zum Beispiel die gesetzlichen Krankenkassen sie für alle ihre Versicherten vorsehen, sind ein sehr dürftiges Fundament für Ihre persönliche Vorbeugung gegen Zahnbetterkrankungen (Stichwort "Parodontose") und gegen Karies.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich für die Gestaltung der individuellen Vorbeugung, damit Ihre Zähne lebenslang gesund bleiben. Dieses Ziel können wir nur gemeinsam erreichen, indem wir Hand in Hand arbeiten.

Wir, d.h. Sie als Patient und wir als Praxisteam, können gemeinsam Ihr individuelles Vorbeuge- und Pflegekonzept, bei dem die professionelle *Intensiv-Zahnreinigung* ein wichtiger Pfeiler ist, erarbeiten und durchführen, wobei die Kosten, verglichen mit einem Friseurbesuch, niedrig sind.

**Sprechen Sie uns an - wir helfen!**

## Zahnbelag - das große Risiko für Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch:

Beläge auf der Zahnoberfläche sind die Hauptursache für Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates. Sie bilden sich auf jedem Zahn (auch auf Kronen und Prothesenzähnen). Ihre Zusammensetzung und ihre Menge ist abhängig von den Ernährungsgewohnheiten, vom Rauchen, von der Pflege und vom biologischen Zustand der Mundhöhle.

Diese Beläge bilden sich in 3 Phasen:

1. Speisereste, die sich abspülen lassen und die später die -> Plaque bilden
2. gelblich-weiße, zäh und klebrig auf der Zahnoberfläche haftende Beläge ("Plaque" genannt) aus Bakterien, Zellresten und Zucker, die sich nur mechanisch entfernen lassen
3. stark verhärtete und verkalkte Beläge, Zahnstein genannt, und mit häuslichen Mitteln nicht mehr zu entfernen

In der Plaque befinden sich Bakterien, die starke Säuren und andere aggressive Produkte bilden. Bleibt die Plaque längere Zeit auf der Zahnoberfläche wird dadurch der Zahnschmelz entkalkt. Dann dringen spezialisierte Bakterien in den Zahn ein und zerstören das weiche Zahnbein, was wir "Karies" nennen. Gleichzeitig



werden auch Entzündungen des Zahnfleisches ausgelöst, es beginnt zu bluten (besonders in den Zahnzwischenräumen). Diese Phase nennen wir "Gingivitis".

Wird der Zahnbelag nicht regelmäßig und gründlich entfernt, schiebt er sich ungestört wie ein Keil



zwischen die Zahnoberfläche und den Zahnfleischrand. Es bilden sich dann die sogenannten "Zahnfleischtaschen". Dabei bilden sich auch unterhalb des Zahnfleisches sehr häufig von außen nicht sichtbare, harte, rauhe, dunkle Ablagerungen, die sogenannten "Konkremete", die die Taschenbildung noch beschleunigen. Diese sind nur mit mühsam mit professionellen Instrumenten zu entfernen. Jetzt endlich ist die "Parodontitis", im Volksmund meist "Parodontose" genannt, entstanden.



Raucher leiden verstärkt darunter, weil Teer und Nikotin die Anhaftung der Beläge fördern. Zudem sind diese dann stark verfärbt. Auch häufiger Genuss schwarzen Tees kann oberflächliche, aber harmlose, Verfärbungen verursachen.

### Was kann man dagegen unternehmen?

Mit der häuslichen Pflege übernehmen Sie mehr als die Hälfte der Arbeit. Wir können Sie dazu anleiten, Ihnen entsprechende Hilfsmittel empfehlen und diese auch mit Ihnen üben. Aber trotz intensiver häuslicher Pflege könne die schwer zugänglichen Nischen und Zahnzwischenräume nicht immer erreicht werden. Deshalb ist regelmäßig - nach wissenschaftlichen Untersuchungen meist alle 6 Monate - eine professionelle Zahnreinigung erforderlich.

## Professionelle Intensiv-Zahnreinigung (PZR)

Sie ist die effektivste vorbeugende Behandlung in der Zahnarztpraxis. Hierbei werden mit speziellen Instrumenten, die auf die entsprechende Mundsituation abgestimmt sind, alle harten und weichen Zahnbeläge auf allen sichtbaren und erreichbaren Zahnflächen entfernt. Es werden dazu u.a. Pulverstrahlgeräte eingesetzt, die - ähnlich wie ein Sandstrahlgerät - die Zahnoberflächen auch an schwer zugänglichen Stellen von besonders hartnäckigen Belägen befreien, ohne die Zahnoberflächen zu beschädigen. Abschließend ist oft eine Oberflächenpolitur der Zähne und eine Fluoridierung nötig.



vorher



nachher

Diese gründliche Entfernung von Plaque und Zahnstein von den Zahnflächen verringert die Belastung der Zähne durch die Plaquebakterien, verringert das Kariesrisiko und Zahnfleiscentzündungen und erleichtert die häusliche Mundhygiene. Eine professionelle Zahnreinigung kann die tägliche Mundhygiene zu Hause mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste nicht ersetzen. Sie kann aber die Fehler beim täglichen Zähneputzen ausgleichen und dazu beitragen, dass Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches frühzeitig wieder zurückgedrängt werden.

### Fluoridbehandlung in der Zahnarztpraxis

Nach der Politur erfolgt meist eine professionelle Fluoridbehandlung und bildet den optimalen Abschluss der vorbeugenden Massnahmen im Rahmen der PZR. Fluoride stärken die Zahnstruktur, machen sie weniger angreifbar für Säureattacken der Plaquebakterien und ermöglichen, als eine Art Katalysator,