

# Großputz beim Profi

**Professionelle Zahnreinigung** Zahnarztpraxen bieten eine gründliche Zahnreinigung an. Wird sie fachgerecht durchgeführt? Lesen Sie, worauf es ankommt.



**D**ie Mundhöhle lebt. Millionen von Mikroorganismen bevölkern Zähne, Zahnfleisch und Zunge. Ihre Gastgeber, die Menschen, müssen sie durch tägliche Mundhygiene in Schach halten. Sonst bilden manche Bakterien weiche und harte Beläge (Plaque und Zahnstein) – die letztlich Karies und Parodontitis verursachen.

Doch auch die besten Putzmanöver entfernen nicht alle Beläge, wenn die etwa an schwer zugänglichen Backenzähnen sitzen. Daher bieten Zahnarztpraxen eine professionelle Reinigung. Dass der Großputz Karies und Parodontitis vorbeugt, ist belegt. Dabei kommt meist eine Batterie an Hilfs-

mitteln zum Einsatz: zum Beispiel Ultraschall- und Pulverwasserstrahlgeräte, Metallhaken, Bürsten, Interdentalbürsten, Zahnseide, Polierpasten, Speziallacke.

**Tipp:** Was eine Profizahnreinigung für Erwachsene bieten sollte, finden Sie in den Kästen unten (siehe S. 89/90).

**Test in fünf Praxen im Ruhrgebiet**

Kunden sollten den Putzprofis auf die Fingerschauen. Das zeigt unsere Stichprobenuntersuchung. Dabei ließen im Frühling fünf Tester ihre Zähne in fünf Praxen im Ruhrgebiet reinigen. Was dabei passierte, haben sie dokumentiert. ▶

**Unser Rat**

Professionelle Zahnreinigung ist **sinnvoll**, wenn sie sachgemäß durchgeführt wird. Doch genau dabei gab es bei unserer Stichprobenuntersuchung Probleme (siehe links). Wer Profis putzen lässt, sollte also auf Qualität achten und kontrollieren, ob **alle wichtigen Schritte** stattfinden. Sie sind in den Kästen auf Seite 89 und 90 im Detail erklärt. Wichtig: Die Zahnpflege zuhause kann dieser Großputz nicht ersetzen.



**Schritt 1: Der Ausgangspunkt**

**Bedarf ermitteln**

**Was passiert?** Zu Anfang werden Zähne und Zahnfleisch untersucht, vor allem auf Beläge, Blutungen und Problemstellen.

**Warum?** Um den genauen Reinigungsbedarf und individuell nötige Schritte zu ermitteln. Denn um die Zähne zu schonen, sollten nur Stellen mit Belägen behandelt werden.

**Woran erkennbar?** Nach Zahnbelag sucht die Fachkraft mit bloßem Auge, Spiegel und Sonde, einer Art Nadel, eventuell nach dem Anfärben der Zähne. Mit einer Parodontalsonde tastet sie den Raum zwischen Zähnen und Zahnfleisch ab. Das zeigt tiefe Beläge, Blutungen und die Tiefe der Zahnfleischtaschen.

**Für wen sinnvoll?** Für jeden.

**Schritt 2: Der Pflegehinweis**

**Zahnpflege erklären**

**Was passiert?** Bei der Munduntersuchung erkennt die Fachkraft individuelle Problemstellen und Zahnpflegefehler. Daraus leitet sie passende Anleitungen und Tipps ab. Das ist auch zum Schluss möglich.

**Warum?** Um individuell zur richtigen häuslichen Mundhygiene anzuleiten und zu motivieren. Denn die ist die wichtigste Maßnahme gegen Zahnbelag, Karies und Parodontitis.

**Wie erkennbar?** Die Fachkraft informiert über Putztechniken, Zahnbürsten, Zahnpasten, Zahnseide, Interdentalbürsten. Die Anwendung wird geübt, etwa am Gebissmodell.

**Für wen sinnvoll?** Für Neulinge und bei Problemen, etwa schlecht gereinigten Bereichen im Mund.

**Schritt 3: Der Grobschliff**

**Beläge entfernen**

**Was passiert?** Alle harten und weichen Beläge werden entfernt.

**Warum?** Um durch gute Hygiene Karies, Parodontitis vorzubeugen.

**Wie erkennbar?** Zahnstein wird mit (Ultra-)Schallgeräten oder hakenartigen Handinstrumenten (Scaler, Küretten) entfernt, wenn nötig auch unterm Zahnfleisch. Weiche Beläge bekämpfen Bürsten oder Pulverwasserstrahlgeräte. Letzteres schmeckt oft nach Salz oder Zitrone und eignet sich vor allem bei Verfärbungen (durch Koffein, Nikotin) und Zahnspangen. Zwischenräume säubern oft Zahnseide und Spezialstreifen.

**Für wen sinnvoll?** Für jeden mit Belägen – aber möglichst nur da. Zwischen den Zähnen immer hilfreich.

### Noch zu viele Plaquereste übrig

Vor und nach dem Großputz prüften zwei unabhängige Gutachter die Münder aller fünf Tester, vor allem die Menge an Zahnstein und Plaque. Vier der fünf Behandlungen brachten dabei vorher vorhandenen Zahnstein zum Verschwinden.

Doch bei der Plaque sah es düster aus. Zwar gab es nach der Putzaktion deutlich weniger Plaque, aber immer noch zu viel. Erwartungsgemäß gegen null gingen die Werte nur bei einem einzigen – ohnehin sehr gepflegten – Gebiss.

Die Plaquereste saßen vor allem in Zahnzwischenräumen – wen wundert's. Bei keiner einzigen Testperson setzten die Putzprofis Zahnseide, Interdentalbürste oder Ähnliches ein. Noch ein Totalausfall: Nie-

mand gab ungefragt Zahnpflegetipps für zuhause. Damit blieben in allen Praxen zwei zentrale Anforderungen unerfüllt.

### Mit Pulverwasserstrahlgeräten

Wir entdeckten zwei weitere Probleme: Überall kamen Pulverwasserstrahlgeräte großzügig zum Einsatz, ohne die Notwendigkeit näher zu bestimmen. Das gefährdet womöglich die Zähne. Denn falsch eingesetzte Pulverwasserstrahlgeräte können die Oberflächen und Füllungen aufrauen und so Karies fördern. Und drei „Putzprofis“ fehlte die nötige formale Qualifikation. Im Mund dürfen sich nur speziell ausgebildete Fachleute zu schaffen machen: Zahnärzte, Dentalhygieniker, Prophylaxeassistenten und zahnmedizinische Fachhelfer.

### Kunden sollten auf Qualität achten

Die Ergebnisse beunruhigen. Denn Experten warnen vor unsachgemäßer Durchführung der Zahnreinigung. Und es gibt ein Grundproblem: Die genauen Schritte sind in Deutschland nicht verbindlich festgelegt. Manche Praxen leisten wohl zu wenig, zeigt unser Stichprobentest.

**Tipp:** Achten Sie bei Ihrer Zahnreinigung auf Qualität. Lassen Sie sich erklären, was dabei passiert. Kontrollieren Sie, ob alle wichtigen Schritte stattfinden. Färbetabletten, etwa aus der Apotheke, zeigen, ob Beläge entfernt wurden. Wichtig zu wissen: Bei und nach dem Großputz können Schmerzen und Zahnfleischbluten auftreten. Sie sollten aber innerhalb weniger Tage verschwinden. Falls Sie unzufrieden sind:



#### Schritt 4: Der Feinschliff

### Zähne polieren

**Was passiert?** Die Zähne werden mit einer Polierpaste behandelt. In der Regel enthält sie Schleifkörnchen und Fluoride. Fluoride helfen, den Zahnschmelz wieder zu härten (siehe nächster Kasten). Denn dieser kann beim Polieren in Mitleidenschaft geraten.

**Warum?** Um raue Stellen zu glätten, die die Reinigung überdauert haben und die Neubildung von Plaque und Zahnstein fördern.

**Wie erkennbar?** Mit rotierenden Bürstchen oder Gumminäpfen trägt die Fachkraft die Polierpaste auf die Zahnoberflächen und raue Stellen an Füllungen auf. Hinterher fühlen sich die Zähne sehr glatt an.

**Für wen sinnvoll?** Für jeden.

#### Schritt 5: Der Schutzlack

### Keime abwehren

**Was passiert?** Die Fachkraft behandelt die Zähne mit Gelen oder Lacken, die meist Fluoride enthalten. Sie härten den Zahnschmelz, da sie den Einbau von Mineralstoffen fördern. Das schützt Zähne vor Säureattacken der Mundbakterien, also vor Karies. Statt Fluoriden enthalten manche Präparate antibakterielle Stoffe wie Chlorhexidin. Das soll Karies und Parodontitis vorbeugen.

**Warum?** Zum besseren Schutz der Zähne, insbesondere vor Karies.

**Wie erkennbar?** Mit einem Pinsel oder Watte werden die Zahnoberflächen lackiert, vor allem kariesanfällige und empfindliche Stellen. Hinterher fühlen sich die Zähne klebrig an.

**Für wen sinnvoll?** Für jeden.

#### Schritt 6: Der nächste Termin

### Zahnrisiken erkennen

**Was passiert?** Die Fachkraft schätzt das individuelle Karies- und Parodontitisrisiko. Manche Praxen bieten dazu auch Speicheltests. Die messen Bakterien, die Karies erregen, oder Speichелеigenschaften, die Karies fördern oder hemmen sollen.

**Warum?** Um den nächsten Reinigungstermin individuell festzulegen.

**Wie zu erkennen?** Die Risikoabschätzung beruht meist auf der Munduntersuchung vom Anfang. Speichel für Tests wird in einem Becher gesammelt oder mit Watte- oder Teststäbchen entnommen.

**Für wen sinnvoll?** Vor allem für Neulinge. Speicheltests sagen aber allein nicht viel aus. Und sie kosten etwa 30 bis 70 Euro extra.



Sprechen Sie das an. Oder lassen Sie die Zähne das nächste Mal woanders reinigen. Das geht in der Regel unabhängig vom Zahnarztbesuch. Sie müssen also nicht Ihre Stammpraxis wechseln, wenn Sie sich dort sonst gut aufgehoben fühlen.

**Einmal im Halbjahr sinnvoll**

Wie oft der Großputz stattfindet, richtet sich nach dem individuellen Mundzustand, vor allem dem Risiko für Karies und Parodontitis. Als Richtwert empfiehlt die Bundeszahnärztekammer pro Halbjahr eine professionelle Reinigung. Die Kosten – je nach Aufwand etwa 50 bis 150 Euro – zahlen die Kunden meist aus eigener Tasche.

**Tipp:** Wenn Sie nur für die Zahnreinigung zum Arzt gehen, entfällt die Praxisgebühr.

Einige gesetzliche und private Krankenkassen sowie Zahnzusatzversicherungen zahlen das Extra sogar. Prüfen Sie dazu Ihre Police, telefonieren Sie mit der Versicherung oder nutzen Sie unseren Produktfinder (siehe [www.test.de/gkv](http://www.test.de/gkv)). Gesetzlich Versicherte dürfen einmal jährlich auf Kassenkosten Zahnstein entfernen lassen.

**Empfehlenswert bei Kindern**

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 6- bis 18-Jährigen zweimal jährlich eine Kurzform der Profizahnreinigung. Eine Fachkraft kontrolliert die Mundhygiene, zeigt Putztechniken, behandelt die Zähne mit Fluoridlack. Andere Leistungen sind meist selbst zu zahlen – und bei gesunden Zähnen nicht unbedingt notwendig.

**Bakterien**

**Gebiss in Gefahr**

**Aus Plaque wird Zahnstein.** Zähne brauchen täglich Pflege. Sonst beginnen Bakterien im Mund zu wuchern und bilden im Gemisch mit Nahrungsmittelresten immer dichtere Teppiche auf den Zahnoberflächen. Dieser unerwünschte Zahnbelag ist zunächst weich, Plaque genannt. Er verhärtet durch Kontakt mit Mineralien aus dem Speichel. Die Folge ist Zahnstein. Plaque wie auch Zahnstein sehen nicht gut aus und verursachen Mundgeruch. Und beide bringen das Gebiss in Gefahr.

Zähne putzen: Die Reinigung beim Profi kann die Pflege zuhause ergänzen, nicht ersetzen.

Profi prüfen: Wer kontrollieren will, ob der Profi gut gearbeitet hat, kann Färbetabletten kauen. Wo es bunt wird, sitzen noch Beläge.



**Tipp:** Kinder – und natürlich auch Erwachsene – mit festen Zahnsparren sollten die Zähne mehrmals im Jahr kostenpflichtig professionell reinigen lassen, zum Beispiel beim Kieferorthopäden. Denn das Metall im Mund schafft schwer putzbare Nischen.

**Gesunde Zähne brauchen Heimarbeit**

So wichtig die professionelle Reinigung für die Gesundheit der Zähne auch ist – die Hauptarbeit findet zuhause statt.

**Tipp:** Putzen Sie zweimal täglich zwei bis drei Minuten lang mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta die Zähne – jeden Zahn von allen Seiten. Reinigen Sie einmal täglich auch alle Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder mit einer Interdentalbürste. Wem das schwerfällt, der kann auch eine antibakterielle Mundspüllösung nutzen. Einige wirkten bei unserem letzten Test gut gegen Plaque, Zahnfleischentzündung und Karies (siehe [www.test.de/Mundspuelungen](http://www.test.de/Mundspuelungen)). Und verwöhnen Sie die Zähne ungefähr einmal wöchentlich mit Fluoridgel. Tipps sollte es auch bei der professionellen Reinigung geben. ■

**Karies entsteht.** Die Bakterien in den Belägen sind quälend aktiv. Sie bilden Säure. Die greift die Zähne an – Karies entsteht. Zudem reizen sie das Zahnfleisch, das sich entzündet. Es schwillt an, rötet sich und blutet, etwa beim Kauen oder Zähneputzen. Später löst es sich sogar vom Zahn. Es entwickeln sich Zahnfleischtaschen. Auch darin machen es sich die Bakterien gemütlich und bilden Beläge. Das treibt die Taschen – und damit die Entzündung – in die Tiefe.

**Parodontitis entsteht.** Im letzten Stadium schädigt sie das Gewebe, das die Zähne im Kiefer verankert (Parodontitis). Dann lockern sie sich oder fallen aus. Parodontitis kostet also Zähne, genau wie Karies.

**Gebiss retten.** Wer solche Strapazen vermeiden will, sagt den Bakterien den Kampf an – mehrmals am Tag mit Bürste, Zahnseide und Co.