



Sondereinsatz für die zweiten Molaren

Die bleibenden Zähne schützen: Bürsten nach jeder Hauptmahlzeit



Dr. med. dent.
Giorgio Menghini
ZZMK Universität Zürich
Plattenstrasse 11, 8032 Zürich
giorgio.menghini@zmk.uzh.ch

Dank Schulzahnpflege-Instruktorinnen und ihren Übungseinsätzen in der Primarschule ist tägliches Zähneputzen für die meisten Jugendlichen selbstverständlich. Doch spätestens ab der fünften Klasse wächst die Eigenverantwortung für die Gesunderhaltung des Gebisses. Denn die zweiten Molaren brechen durch und das erfordert eine neue Bürsttechnik.



Mit den zweiten Molaren wächst die Verantwortung, sich um die Zahngesundheit zu kümmern.

Prophylaxe sollte früh beginnen und mit den Kindern wachsen. Im Laufe der Primarschule leiten die Schulzahnpflege-Instruktorinnen (SZPI) die Kinder noch zum täglichen

Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta an und helfen ihnen, die Bürsttechnik zu verbessern. Im Jugendalter sollte die Verantwortung jedoch zunehmend von den

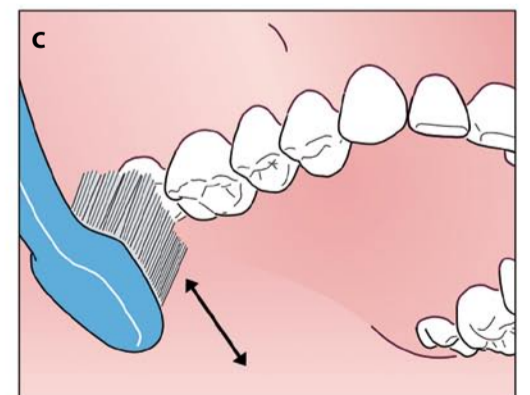
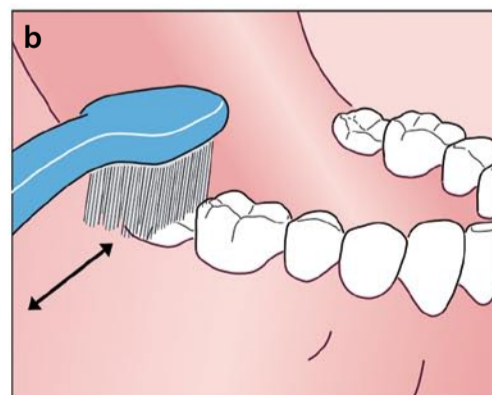
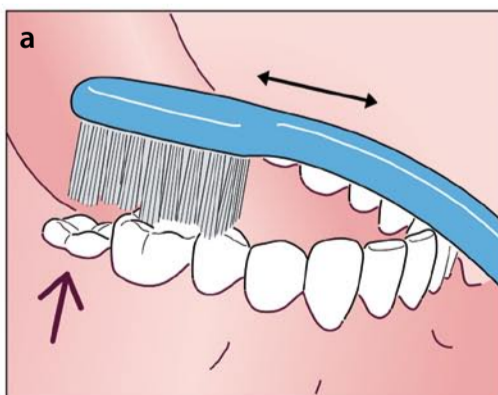
Schülern selbst übernommen werden. Besonders in Hinblick auf die Reinigung der zweiten Molaren, die etwa ab dem elften Lebensjahr im Durchbruch stehen.

In Analogie zu den ersten bleibenden Molaren (siehe DENTALWORLD 2-3/2009) benötigt man nun eine spezielle Bürsttechnik, die hier schematisch dargestellt ist.

Zwischen erstem und zweitem Molar besteht eine Stufe. Durch seitliche Führung der Zahnbürste kann sie überwunden und die Kaufläche des zweiten Molars wirksam gebürstet werden. Die SZPI sind angewiesen, die Fünft- und Sechstklässler auf die veränderten Verhältnisse im Mund aufmerksam zu machen und die beschriebene Bürsttechnik mit ihnen zu üben.

Was Schülerinnen und Schüler in diesem Alter sonst noch zur Mundhygiene wissen sollten, fasst das Informationsblatt «Gesunde Zähne» der Universität Zürich zusammen.

Der Gebrauch von Zahnseide wird seit anfangs 2000 nicht mehr im Rahmen der kollektiven Vorbeugung in den Schulen instruiert und geübt. Es liegt im Ermessensbereich des betreuenden Zahnarztes oder der Dentalhygienikerinnen, den Gebrauch von Zahnseide individuell zu empfehlen und zu üben. Dabei muss daran erinnert werden, dass der regelmässige Gebrauch von Zahnseide zwar die Gingivitis reduziert. Um Approximalkaries vorzubeugen, ist Zahnseide aber praktisch nutzlos. Dafür eignen sich Fluoridlackapplikationen (zweimal jährlich) besser (siehe DENTALWORLD 4/2008).



a: Der durchbrechende zweite Molar liegt noch unter der Kauebene und ist mit konventionellen Bürstmethoden nicht zu erreichen. b: Dank einer seitlichen Führung der Zahnbürste kann die Stufe zwischen dem ersten und dem zweiten Molar überwunden werden. c: Die Kauflächen der zweiten Molaren (hier im Unter- und Oberkiefer) können so mit genügend Druck wirksam gebürstet werden.



Durchbruch im Oberkiefer: Beim Erscheinen der ersten Höckerspitze des zweiten Molars muss die Bürsttechnik angepasst werden. Wird die Zahnbürste seitlich geführt, passt ihr Kopf gut an der weiter herausstehenden Reihe der ersten Molaren und Prämolaren vorbei, und die Kaufläche des zweiten Molars kann wirksam gebürstet werden.



Auch im Unterkiefer sind die Höcker der im Durchbruch stehenden Molaren nicht einfach zu sehen und zu bürsten. Ein Blick in den Spiegel gibt Orientierung und hilft dabei, die effektiven Bürstbewegungen zu üben.

Zu beachten:

Wahl der Zahnpasta

Für Jugendliche sind weiterhin Juniorzahnpasten oder Erwachsenenzahnpasten zu empfehlen. Denn zwischen diesen besteht kein Unterschied im Fluoridgehalt. Solange sie Fluorid enthält, sollte jeder einfach die Zahnpasta benutzen, die ihm schmeckt. Für den Normalverbraucher sind Zahnpasten geeignet, welche die

Zahnoberfläche reinigen und polieren ohne sie zu schädigen. Der RDA-Wert («relative dentin abrasion») misst die Scheuerkraft einer Zahnpasta. Er sollte 80 nicht überschreiten. Ein stärkere Abrasion wird gelegentlich eingesetzt, um Zahnverfärbungen zu beseitigen. Doch der Gebrauch von solchen besonders abrasiven Zahnpasten sollte im Vor-

aus immer mit einem Zahnarzt oder einer Dentalhygienikerin abgesprochen werden.

Wahl der Zahnbürste

Bei der Wahl der Zahnbürste ändert sich im Jugendalter nichts. Um auch die schwer zugänglichen Bereiche der Mundhöhle besser zu erreichen, sollte man die Modelle mit kleineren Köpfen bevorzugen.

Generell gilt:

Die beste Zahnpasta und die beste Zahnbürste sind diese, die täglich gebraucht werden! Teure, ausgefallene Zahnpasten und Zahnbürsten, die angeblich Wunder bewirken, nützen vor allem den Herstellern.



Das Original-Merkblatt «Gesunde Zähne» kann übers Internet heruntergeladen werden.

Weitere Informationen:
www.dent.uzh.ch/ppk/downloads.html