

Umgang mit Brackets & Co.

Auf richtige Pflege und Verhaltensweisen kommt es an

Längst lassen sich nicht nur Jugendliche, sondern Menschen aller Altersstufen die Zahnfehlstellungen richten – denn gesunde und gerade Zahnreihen hinterlassen in jedem Alter einen guten Eindruck. „Oft bemerke ich bei meinen kleinen und großen Patienten jedoch Unsicherheiten über die Begleitumstände, die eine Klammer mit sich bringt. Es gibt in puncto Zahnkorrektur heutzutage immer noch viele offene Fragen, die sich leicht klären lassen“, erläutert Dr. Achim Nesselrath, Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK). Der Facharzt für Kieferorthopädie stellt die wichtigsten Verhaltensweisen zusammen.

Häufigste Frage: Müssen Zahnspangenträger auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten? So stehen beispielsweise Kaugummi, Nüsse oder Lakritz in dem Ruf, feste und lose Klammern zu schädigen. „Tatsächlich können sich besonders harte oder klebrige Nahrungsmittel in Brackets festsetzen oder an losen Klammern Drähte verformen“, weiß Dr. Nesselrath. Daher der Rat: Nüsse oder Lakritz, wenn überhaupt, in kleinen Portionen kauen. Prinzipiell wirken

sich Süßigkeiten auf die Zahnspangen nicht schädlich aus, greifen aber – besonders bei mangelnder Pflege – die Zähne an.

Sportlich aktive Spangenträger hingegen müssen nicht auf den Lieblingssport verzichten, da erhöhte Verletzungsgefahr durch Brackets kaum besteht. In Kontaktsportarten schützt ein Zahnschutz die Lippen vor Blessuren durch die Spange. „Bei körperintensiven Sportarten wie Boxen oder Rugby empfiehlt es sich, vor Training oder Spiel lose Klammern herauszunehmen“, erläutert der Facharzt für Kieferorthopädie.

Verhaltensweisen wie das Herumspielen mit harten Gegenständen an der Zahnspange, beispielsweise mit Stiften, verkürzen die Lebensdauer von Klammern, da im Extremfall Drähte brechen oder Häkchen abfallen können. Ebenfalls als nicht förderlich für die Zahnspange erweisen sich aggressive Zahnputzmittel mit Schmirgelkörpern oder Home-Bleaching-Produkte, da sie die Klammer angreifen können. Dennoch sollte natürlich eine Zahnpflege nicht zu kurz kommen.

„Regelmäßiges Zähneputzen

mithilfe von speziellen Bürsten nimmt einen hohen Stellenwert ein, da an den Rändern der Brackets sonst vermehrt Karies entstehen kann“, erklärt Dr. Nesselrath. Da Spangen die Zahnpflege erschweren, empfehlen sich spezielle Hilfsmittel wie Interdentalbürsten und milde Mundspülungen bei der täglichen Reinigung. So bleiben die Kauwerkzeuge rundum geschützt und einem strahlenden Lächeln in der Zeit nach der Zahnkorrektur steht nichts mehr im Wege.

Pflege-Tipps für Zahnspangen auf einen Blick:

■ Zähne öfter als gewohnt putzen, am besten nach jeder Zwischenmahlzeit

■ Interdentalbürsten für schwer zugängliche Bereiche zwischen den Brackets benutzen

■ Ortho-Bürsten verfügen über längere Borsten außen und kürzere Borsten innen und ermöglichen so Reinigung von Bracket und Zahn in nur einem Schritt

■ Zahnseide reinigt auch den Bereich zwischen den Zähnen, der bei Spangen anders nicht zu erreichen ist

■ Unterstützend erweist sich eine Munddusche als hilfreich, die durch Wasserdruck Speisereste entfernt

imp