



Zahnspangen sind kein Makel mehr. Viele Jugendliche lächeln ganz selbstbewusst mit Silberblöcken auf den Zähnen.

Foto: dpa

## Regulierte Zahnstellung

# Spangenträger müssen nicht auf Nüsse und Lakritz verzichten

Früher verspottete Träger von Drahtgestellen zur Regulierung der Zahnstellung haben in den vergangenen Jahren stark an Attraktivität gewonnen. Doch nicht alle Zahnspangenträger wissen etwas darüber, wie sich Essen und Verhaltensgewohnheiten auf die so genannten „Brackets“ auswirken. Dabei hängt deren Haltbarkeit vor allen von der richtigen Pflege ab.

**Berlin** (rgm). Menschen aller Altersstufen lassen sich die Zahnfehlstellungen richten. Gesunde und gerade Zahnreihen hinterlassen in jedem Alter einen guten Eindruck. Die Spangentypen kann man sich nur selten aussuchen. Zumeist hängt es von der Zahn- bzw. Kieferstellung und vom Alter ab, ob eine festsitzende oder eine lose Klammer in Frage kommt. Lose Spangen wirken nur, wenn sie regelmäßig nachts und einige Stunden tagsüber getragen werden – also meist 16 bis 20 Stunden täglich. „Oft bemerke ich bei meinen kleinen und großen Patienten jedoch Unsicherheiten über die Begleitumstände, die eine Klammer mit sich bringt. Es gibt in punkto Zahnkorrektur immer noch viele offene Fragen“, so Dr. Achim Nesselrath, Kieferorthopäde und Mitglied

### Pflege-Tipps für Zahnspangen

- **Putzen:** Zähne öfter als gewohnt putzen, am besten nach jeder Zwischenmahlzeit.
- **Interdentalbürsten:** Sie eignen sich insbesondere zur Reinigung der schwer zugänglichen Bereiche zwischen den Brackets.
- **Ortho-Bürsten:** Sie verfügen über längere Borsten außen und kürzere Borsten innen. Sie ermöglichen die

Reinigung von Brackets und Zähnen in einem Schritt.

- **Zahnseide:** Mit ihr lässt sich auch der Bereich zwischen den Zähnen, der bei Spangen anders nicht zu erreichen ist, gut säubern.
- **Mundduschen:** Unterstützend erweist sich eine Munddusche als hilfreich, die durch starken Wasserdruck die Speisereste entfernt.

im Vorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden.

Die häufigste Frage, die Kieferorthopäden gestellt wird: Müssen Zahnspangenträger auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten? Kaugummi, Nüsse oder Lakritz stehen in dem Ruf, feste und lose Klammern zu beschädigen.

### Klebrige Nahrung setzt sich in Brackets fest

„Tatsächlich können sich besonders harte oder klebrige Nahrungsmittel in Brackets festsetzen oder an losen Klammern Drähte verformen“, so

Nesselrath. Daher sein Rat: Nüsse oder Lakritz, wenn überhaupt, in kleinen Portionen kauen. Prinzipiell wirken sich Süßigkeiten auf die Zahnspangen aber nicht schädlich aus, greifen allerdings die Zähne an. Und das um so mehr, je mangelnder Pflege der Zähne ist.

Sportlich aktive Spangenträger hingegen müssen nicht auf den Lieblingssport verzichten, da erhöhte Verletzungsgefahr durch Brackets kaum besteht. Bei Kontaktsportarten schützt ein Zahnschutz die Lippen vor Blessuren durch die Spange. „Bei körperintensiven Sportarten wie Boxen oder Rugby empfiehlt es sich, vor

dem Training oder dem Spiel lose Klammern herauszunehmen“, so Nesselrath.

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

### Spezielle Hilfsmittel erleichtern Reinigung

Regelmäßiges Zähneputzen mithilfe von speziellen Bürsten sei wichtig, da an den Rändern der Brackets sonst vermehrt Karies entstehen kann, informiert der Facharzt. 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.