

Dr. med. dent.
u t z m a u s
zahnarzt

Dr. med. dent.
c h r i s t i n a m a u s
zahnärztin

rheinstraße 7
53639 königswinter
02223 -- 91680
praxis@zahnarzt-maus.de
www.zahnarzt-maus.de

Merkblatt zur Pflege von Mundhöhle und Teilprothese

Für die Gesundheit der Schleimhaut, auf der die Prothesen aufliegen, und Ihrer restlichen Zähne ist die Hygiene des Mundes und die Sauberkeit der Prothesen entscheidend.

Die Schleimhaut, die von den Prothesen bedeckt wird und nicht nur beim Kauen, sondern schon bei jedem Schlucken durch Druck belastet wird, sollte sich mindestens zweimal täglich ca. 30 Minuten erholen und anschwellen können. (Füße schwellen in eng anliegenden Schuhen ebenfalls an, wenn sie 12 Stunden getragen werden.)

Während der morgendlichen und abendlichen Toilette sollten Sie deshalb die Prothesen aus dem Mund nehmen und gründlich mit ein wenig Zahncreme oder noch besser Schmierseife und einer Handbürste oder speziellen Prothesenbürsten reinigen. (Möglichst keine chemischen Reiniger verwenden!) Es empfiehlt sich, die Prothesen innen und außen über dem mit Wasser gefüllten Waschbecken zu bürsten, damit sie nicht zerbrechen, falls sie Ihnen dabei einmal aus der Hand gleiten.

Falls Sie eine Prothese mit Klammern haben, sind vor allem auch die Innenseiten der Klammern von Belag zu reinigen (Kariesgefahr!). Bei Teleskopprothesen müssen die Außenteleskope mit einem angefeuchteten Wattestäbchen von innen gereinigt werden. Legen Sie die Prothesen dann für die restliche Zeit, die Sie im Bad benötigen, in ganz kaltes Wasser. Sie wirken dann auf die Schleimhaut wohltuend wie ein kalter Umschlag.

Ebenso wichtig ist auch die gründliche Reinigung der noch vorhandenen Zähne mit Zahnbürste, Zwischenraumbürste oder Zahnseide. Die Zähne müssen nicht nur von innen und außen, sondern rundum gebürstet werden. Setzen Sie die Zahnbürste schräg auf den Zahnhals auf. Dabei massieren Sie gleichzeitig auch das Zahnfleisch.

Die Gaumen- und Kieferpartien, die den Zahnersatz tragen, sollten ebenfalls - wenn möglich - mit der Zahnbürste gereinigt werden und dann mit dem Zeigefinger massiert werden. Durch die Massage geht die Schwellung zurück und die Durchblutung wird gefördert. Spülen Sie zusätzlich den Mund während der ganzen Zeit immer mal wieder so kalt wie möglich aus.

Ob Sie Ihre Prothesen auch nachts tragen können oder sollen, besprechen Sie bitte mit uns, da es dafür keine allgemein gültige Regel gibt. Es ist von Fall zu Fall verschieden.