

## Feste Zahnsperange – Und jetzt? Richtige Pflege und andere nützliche Tipps



Wir geben Ihnen praktische Tipps zur richtigen Pflege der Zahnsperange und Zähne.

Oft hört man Horror-Geschichten zum Thema Zahnsperange: ein unangenehmes Tragegefühl, offene Stellen im Mund oder Ästhetische Einschränkungen während der Behandlung. Doch so schlimm ist das alles gar nicht! Selbst bei der Pflege müssen Sie nicht groß umdenken. Mit einer guten Mundhygiene erhalten Sie nicht nur ein angenehmes Tragegefühl, sondern beugen auch fleckigen Zähnen und Kariesentwicklung vor.

Die gute Nachricht lautet also: wahrscheinlich machen Sie schon vieles richtig und müssen gar nicht viel mehr Zeit oder Geld in die Mundraumpflege investieren.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige praktische Tipps zur richtigen Pflege der Zahnsperange und der Zähne und beantworten die wichtigsten Fragen rund ums Thema Mundhygiene und Zahnsperange.

# Inhaltsverzeichnis

- Richtige Pflege der Zahnsperre
- Richtig Zähneputzen mit Zahnsperre
- Zusätzliche Gadgets zur Pflege
- FAQs

## Richtige Pflege der Zahnsperre

Während des Tragens einer Zahnsperre werden Ihre Zähne und Ihr Mundraum durchaus gefordert. Wenn nicht richtig geputzt wird, kann genauso wie ohne Zahnsperre Karies entstehen. Bei schlechter Mundhygiene in Kombination mit einer Zahnsperre verbleiben manchmal unästhetische weiße Flecken auf den Zähnen nach dem Entfernen der Zahnsperre. Um diesen Problemen direkt vorzubeugen, muss die feste Sperre ordentlich gereinigt werden. Hierfür bedarf es **kaum zusätzlicher Hilfsmittel**, benutzen Sie ruhig Ihre gewohnten Zahnbürsten und Zahnpasten. Entscheidend sind der richtige Umgang und die korrekte Anwendungsdauer.

- Die richtige Bürste: elektrisch oder manuell?  
Sind elektrische oder manuelle Zahnbürsten besser für die Pflege der Zahnsperre?  
Diese Frage lässt sich nicht so einfach beantworten, viel wichtiger ist, dass Sie mit den Borsten **gründlich und ausreichend lange putzen!** Auch ob die Borsten der Zahnbürste hart oder weich sind, ist nicht wirklich relevant – Hauptsache die Borsten erreichen alle Stellen und Nischen der Zähne und der Zahnsperre.  
Dennoch interessant: die aktuelle Studienlage zu elektrischen Zahnbürsten stellt in Aussicht, dass die Benutzung jener in kürzerer Zeit zum gleichen Ergebnis führt, wie durch die Benutzung einer manuellen Zahnbürste. So oder so gilt: Gründliches Putzen gewährleistet die optimale Pflege Ihrer Sperre und damit auch Ihrer Zähne.
- Die richtige Zahnpasta für die Sperre  
Auch bei der richtigen Zahnpasta zur korrekten Zahnsperrenpflege können Sie kaum etwas falsch machen. Wichtig ist vor allem ein gewisser **Fluorid-Anteil in der Zahnpasta**, der Rest ist Ihrem Geschmack überlassen! Fluorid sorgt dafür, dass Ihr Zahnschmelz härter wird und so widerstandsfähiger gegen Karies bleibt.
- Spülung bei Zahnsperre: ja oder nein?  
Grundsätzlich spricht nichts gegen die Benutzung von Mundspülungen im Zusammenhang mit dem Tragen einer Zahnsperre. Gebrauchen Sie Ihre gewohnte Spülung einfach weiterhin wie gehabt. Achten Sie aber auf die Inhaltsstoffe! Bei exzessiver Anwendung von Produkten, die Chlorhexidin (CHX) beinhalten kann Zahnverfärbungen und Geschmacksirritation kommen.

## Richtig Zähneputzen mit Zahnsperre

Um Karieserkrankungen vorzubeugen und unästhetische Verfärbungen nach dem Herausnehmen der Zahnsperre zu vermeiden, spielt das richtige Zähneputzen eine wichtige Rolle. Natürlich haben Sie wie alle Menschen über die Jahre eine gewisse Zahnputz-Routine entwickelt – aber gerade deshalb ist es wichtig, sich ab und zu die korrekte Putzweise wieder ins Gedächtnis zu rufen:

- Richtig Zähneputzen:  
Damit man keine Stelle vergisst macht es Sinn mit System zu putzen. Beispielhaft hier ein möglicher Ablauf geschildert:
  - - Sie beginnen mit dem Putzen den links hinten auf den Kauflächen reinigen die Kauflächen dem Zahnbogen folgend, bis Sie rechts hinten angekommen sind.
    - Danach reinigen Sie die Außenflächen aller Zähne, inklusive Ihrer Zahnsperre. Auf die gleiche Art und Weise. Putzen Sie dann die Innenflächen wieder entsprechend von Zahn zu Zahn vom hintersten Zahn auf der einen Seite bis zum letzten Zahn auf der anderen Seite.
    - Achten Sie darauf, dass auch die hintersten Zähne Rückflächen haben, die es gründlich zu reinigen gilt! Diese sind meist etwas schwieriger zu erreichen und werden gerne vergessen.
- Besonderheiten Putzen mit Zahnsperre:  
Gerade wenn Sie eine feste Zahnsperre tragen, ist es besonders wichtig alle Nischen und schwieriger zugänglichen Stellen gut zu putzen. Auf die Zahnzwischenräume und die Bereiche hinter dem Bogen ist dabei besonders zu achten. Gerne vergessen werden auch die Zahnflächen am Übergang zum Zahnfleisch, was leicht zu einer Zahnfleischentzündung führen kann. Man sollte also immer den Übergang zwischen Zahn und Zahnfleisch vorsichtig aber gründlich mitreinigen. Gut zu wissen!
  - Putzen Sie von Hand Ihre Zähne, dann sollten Sie mindestens drei Minuten lang Zähneputzen. Sollten Sie eine elektrische Zahnbürste bevorzugen, dann empfehlen wir mindestens zwei Minuten Putzen. Optimalerweise reinigen Sie Ihre Zähne und Ihre Zahnsperre nach jedem Essen gründlich, mindestens jedoch zwei Mal täglich (morgens/abends).
  - Sollten Sie während des Putzens oder danach leichte Blutungen oder Schmerzen am Zahnfleisch bemerken, dann liegt das in der Regel nicht an einer zu harten Bürste oder daran, dass Sie zu fest geputzt haben. Diese Symptome deuten auf eine Entzündung des Zahnfleisches hin. Diese wird am besten mit regelmäßiger Mundhygiene und sorgfältiger Pflege der Zähne und der Zahnsperre behandelt. Wenn sie die betroffenen Stellen gut sauber machen und halten, wird die Entzündung schnell wieder verschwinden und es hört auf weh zu tun oder zu bluten.

## Zusätzliche Gadgets zur Pflege

Die Anwendung von Zahnseide ist während des Tragens einer festen Zahnsperre schwierig, wenn überall Draht im Weg ist. Doch keine Sorge! Es gibt andere Gadgets, die Sie zur Mundraum-Pflege über das normale Putzen hinaus verwenden können. Sogenannte **Interdentalbürsten** ermöglichen Ihnen eine ähnliche Reinigung wie mit Zahnseide. Interdentalbürsten sind online, im Drogeriemarkt oder der Apotheke erhältlich. Ergänzend kann eine **Munddusche** zum Einsatz kommen.

## FAQs

### **Weshalb sind bei manchen Patienten nach Entfernung der festen Zahnsperre auf den Zähnen Flecken bzw. Ränder der Brackets zu sehen?**

Werden Zähne und Zahnsperre längere Zeit nicht oder falsch geputzt, kann es zur Entmineralisierung des Schmelzes kommen und Karies entsteht. Dies führt zur sichtbaren Entkalkung der Zähne, was als unästhetische Flecken wahrgenommen wird und leider irreversibel ist. Deswegen sind das richtige Zähneputzen und Entfernen der Beläge besonders mit Zahnsperre so wichtig.

Ein deutlich geringeres Karies- und Entkalkungsrisiko als die Außenliegende Spangen haben [innenliegende Zahnsperren](#). Das Risiko ist etwa um den Faktor 10 geringer.

### **Macht die feste Zahnsperre die Zähne kaputt?**

Nein, eine feste Zahnsperre ist grundsätzlich für Zähne und Mundraum völlig harmlos. Lediglich in Kombination mit einer schlechten Mundhygiene kann es zu Problemen wie Karies, Verfärbungen oder Entzündungen kommen.

### **Karies durch feste Zahnsperre? Wie beuge ich Karies bei einer festen Zahnsperre vor?**

Am besten kann Karies mit richtiger Mundhygiene und sorgfältiger Zahnpflege vorgebeugt werden. Dabei müssen Sie an Ihrer normalen Pflegeroutine meist gar nicht viel ändern.

### **Festsitzende Zahnsperre mit einer elektrischen Zahnbürste reinigen?**

Die Reinigung mit einer elektrischen Zahnbürste erreicht im Vergleich zur Handzahnbürste bei richtiger Anwendung in kürzerer Zeit ein gleich gutes Ergebnis. Einige Hersteller bieten spezielle Aufsätze für die Zahnpflege mit fester Zahnsperre an. Ob die Borsten hart oder weich sind, ist eher nebensächlich – Hauptsache Sie putzen gründlich und regelmäßig!

### **Mein Kind trägt eine Zahnsperre, kann es eine tägliche Mundspülung verwenden?**

Mundspülung kann grundsätzlich auch mit einer festen Spange benutzt werden. Sie ersetzt jedoch die Reinigung mit der Zahnbürste nicht und stellt lediglich eine Ergänzung dar. Produkte mit dem Inhaltsstoff Chlorhexidin sollten nicht exzessiv und dauerhafter angewandt werden. Sie können zu Zahnverfärbungen und zu einer veränderten Geschmackswahrnehmung führen.