Pflege für die **Prothese**

*Die »Dritten« richtig reinigen – wie geht das? Zahnärztin **Dr. Julia Thome** gibt Tipps.*

von STEFANIE HAPP

Auch wenn Karies kein Thema mehr ist – Beläge, Verfärbungen und Zahnstein sollten Sie trotzdem von Ihrem herausnehmbaren Zahnersatz fernhalten. Zum einen, um die Haltbarkeit dieses kostbaren Stücks zu verlängern, und zum anderen aus medizinischen wie ästhetischen Gründen. Dr. Julia Thome vom Kölner Carree Dental erklärt es genau:

Warum regelmäßig reinigen?

»Bei mangelnder Pflege können sich Bakterien und Speisereste auf der Prothese absetzen. Dadurch steigt das Risiko für Entzündungen und Pilzerkrankungen im Mundraum«, sagt sie. Schnell entsteht dadurch unangenehmer Mundgeruch, und auf Dauer kann es sogar zu unschönen Verfärbungen kommen. Weiche Beläge, die nicht entfernt werden, verwandeln sich mit der Zeit in harten Zahnstein, der übrigens ein doppeltes Problem darstellt. Erstens können sich auf seiner Oberfläche Keime stark vermehren. Zweitens wird Ihre Prothese womöglich funktionsunfähig, wenn sich Zahnstein an den feinmechanischen Verbindungselementen festsetzt. »Klemmt der Zahnersatz, gehen Sie unbedingt zum Zahnarzt«, betont Dr. Julia Thome. Daher gilt: Mindestens zwei Mal täglich gründlich reinigen.

Der Zahnersatz verdient dieselbe Zuwendung wie die eigenen Zähne.

Ein häufiger Fehler

»Bei der Prothesen-Pflege können viele Fehler passieren«, weiß die Zahnmedizinerin. Und das fängt beim Griff zur Zahncreme schon an – die sollten Sie nämlich nicht benutzen. »Die enthaltenen Schleifpartikel aus Siliziumoxid entfernen zwar Zahnbeläge und Verfärbungen, können den Zahnersatz aber verkratzen und ihn daher schädigen«, erklärt Dr. Julia Thome. Womit säubern Sie Ihr Gebiss also richtig?

„Reinigen Sie Ihre Prothese morgens, abends und am besten nach jedem Essen.“

Dr. Julia Thome
Zahnärztin im Dental Carree Köln.

Was ist mit Gebiss-Tabs?

Besser als normale Zahnpasta sind Gebissreiniger-Tabletten. Im Sprudelbad setzen sie Sauerstoff frei, um eine antibakterielle Wirkung zu erzielen. Länger als eine Stunde sollte Ihr Zahnersatz aber nicht im Reinigungsbad liegenbleiben, weil die Kunststoffteile sonst ausbleichen können. Überhaupt stellen Prothesen-Tabletten höchstens eine Ergänzung dar; für eine ausreichende Säuberung sind sie nicht geeignet.

Mit Bürste und Paste

»Am effektivsten ist die mechanische Reinigung mit einer speziellen Prothesenbürste und Seife, wahlweise auch mit Prothesenreinigungspasten unter fließend warmem Wasser«, rät sie. »Um Beschädigungen zu vermeiden, bitte die Prothese nur an den robusten Kunststoff- oder Metallteilen herausnehmen und nicht an den empfindlichen Klammern.« Tipp: Handtuch ins Waschbecken legen, damit die Prothese – falls sie Ihnen aus der Hand gleitet – weich fällt und nicht zerbricht. Und schließlich kommt es noch auf die richtige Putztechnik an.

Restzähne nicht vergessen

Mit den langen Borsten der Prothesenbürste reinigen Sie die glatten Außen- und Innenflächen des Zahnersatzes, während der keilförmige Borstenteil dafür da ist, um in die Nischen und Winkel zu gelangen. »Wer eine Teilprothese trägt, muss zudem Zahnstümpfe und Restzähne regelmäßig putzen«, so Dr. Julia Thome. Dafür verwenden Sie am besten eine weiche Zahnbürste und herkömmliche Zahncreme. Eine Mundspülung rundet die Routine ab und sorgt für frischen Atem.

Ab zum Zahnarzt

Wie früher bei den natürlichen Zähnen gönnen Sie nun auch Ihren »Dritten« zwei Mal jährlich eine professionelle Reinigung beim Zahnarzt. Per Ultraschall werden Beläge und Zahnstein gründlich entfernt. »Bei dieser Gelegenheit kann er Ihre Prothese auch gleich auf Schäden überprüfen und gegebenenfalls reparieren«, sagt Dr. Julia Thome. Und noch einen Tipp hat sie für Sie: »Nachts das Gebiss immer rausnehmen. Das ist besser für die Mundhygiene und schont die Schleimhaut. Die Prothese bewahren Sie dann in einem Glas mit Leitungswasser auf – nicht in Desinfektionslösungen. Sonst kann sie spröde werden.« ■

Eine Prothesenbürste reinigt besonders effektiv.

Rätsel aktuell
EINKAUFSZETTEL

Für die gepflegten »Dritten«:
- Curadent BDC 150 »brush«
- Lactona Prothese Borstel
- Oral-B Zahnprothesen-Bürste

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Fotos (v. l. n. r.): claraveritas - stock.adobe.com, Carree Dental, nemo1963 - stock.adobe.com