

PHILIPS

sonicare ZOOM!

Path to Health

Ein detaillierter Leitfaden für die Mundhygiene





Inhalt

Prävention

- ↳ Systemische Gesundheit
- ↳ Gesunde Gewohnheiten aufbauen
- ↳ Verhaltensänderungen

Patientenprofile

- ↳ Karies
- ↳ Gingivitis
- ↳ Parodontitis
- ↳ Halitosis
- ↳ Empfindliche Zähne
- ↳ Zahnfehlstellung (Malokklusion)
- ↳ Zahnverfärbungen
- ↳ Klinische Untersuchung des Mundraums

Behandlungen in der Praxis

- ↳ Maßnahmen zur Kariesprävention
- ↳ Füllungstherapie
- ↳ Parodontitisbehandlung
- ↳ Kieferorthopädische Aspekte
- ↳ Zahnaufhellung

Häusliche Mundhygiene

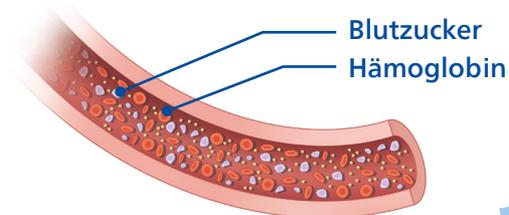
- ↳ So verwenden Sie ...
 - ↳ Philips Sonicare Schallzahnbürste
 - ↳ Philips Sonicare Power Flosser
 - ↳ Philips Sonicare Schallzahnbürste mit Brackets
- ↳ Empfehlungen zur Mundpflege während kieferorthopädischer Behandlungen

Prävention

Der Mund ist das Tor zum Körper

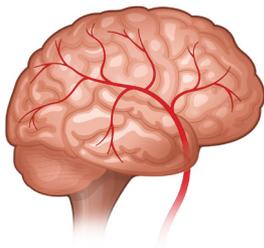
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Viele ernsthafte Erkrankungen können mit der Zahngesundheit zusammenhängen.



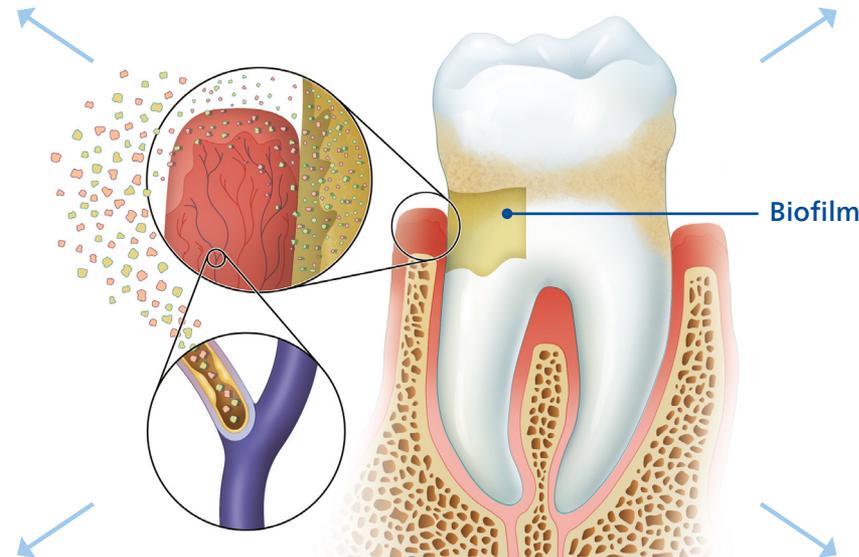
Diabetes Typ 2

Menschen mit Diabetes Typ 2 haben nicht nur ein höheres Risiko eine Parodontitis zu entwickeln, sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch einen schnelleren oder stärker ausgeprägten Verlauf der Parodontitis erleiden als Menschen ohne Diabetes.

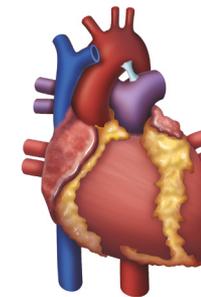


Demenz

Eine moderate bis schwere Parodontitis gilt als Risikofaktor für den Verlust kognitiver Funktionen.



Kommt es zu Entzündungen, dringen Bakterien und Giftstoffe ins Zahnfleisch ein und gelangen in den Blutkreislauf.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Atherosklerose kann durch instabile Plaques in den Blutgefäßen entstehen, die das Risiko eines Myokardinfarkts oder Schlaganfalls erhöhen.



Schwangerschaftskomplikationen

Eine ausgeprägte systemische Entzündung kann ein erhöhtes Risiko für Schwangerschaftskomplikationen darstellen.

Gesunde Gewohnheiten aufbauen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch



Gesunde Lebensgewohnheiten

- Beschränken Sie den Alkoholkonsum
- Verzichten Sie auf Tabak und Vaping
- Ernähren Sie sich gesund und meiden Sie stark säurehaltige Lebensmittel
- Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend Wasser
- Reduzieren Sie Stress
- Gehen Sie regelmäßig zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung

Die richtige häusliche Mundhygieneroutine kann zu einer besseren Mundgesundheit beitragen.



Zähne putzen

Putzen Sie Ihre Zähne und den Zahnfleischrand zweimal am Tag für zwei Minuten mit der Zahnbürste.



Zahnfleischrand massieren

Putzen Sie sanft entlang des Zahnfleischrands, um Zahnfleischrückgang zu vermeiden.



Zahnzwischenräume reinigen

In den Zahnzwischenräumen können sich Bakterien ansammeln, die die Mundgesundheit beeinträchtigen. Reinigen Sie diese daher gründlich.



Mundspüllösungen

Therapeutische Mundspüllösungen können Bakterien unterstützend beseitigen und Zahnfleischerkrankungen vorbeugen.



Bürstenkopf auswechseln

Wechseln Sie Ihren Bürstenkopf alle drei Monate aus, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

3 Schritte, mit denen neue Gewohnheiten zur Routine werden

Die Tiny-Habits-Methode hilft Ihnen dabei, sich auf kleine Handlungen zu konzentrieren, um daraus neue Gewohnheiten zu entwickeln.

1

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung

Beginnen Sie mit kleinen Handlungen, um neue Gewohnheiten zu entwickeln. Mit der Zeit können selbst kleinste Handlungen zusammen genommen einen großen Unterschied bewirken!

2

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Identifizieren Sie eine Routine, der Sie ohnehin jeden Tag nachgehen und in der Sie leicht eine neue Gewohnheit integrieren können. Mit ein wenig Übung werden Sie die neue Gewohnheit schon bald verinnerlicht haben.

3

Verknüpfen Sie ein positives Gefühl

Gewöhnen Sie sich die neue Gewohnheit an, indem Sie diese bewusst anerkennen – ein Lächeln im Spiegel reicht völlig aus. Es ist wichtig, dass Sie bei Ihrer neuen Gewohnheit positive Emotionen verspüren, denn erst diese Emotionen machen daraus eine neue Gewohnheit.



Patientenprofile

Karies

Kariesarten

Oberflächenkaries

Zahnezwischenraumkaries

Zahnhalbkaries



Risikofaktoren



Mundgesundheit

- Genetische Veranlagung
- Schlechte Mundhygiene
- Freiliegende Zahnhälse
- Mundtrockenheit (Xerostomie)
- Defekte Zahnrestaurationen
- Fehlstellungen der Zähne



Ernährung und Gewohnheiten

- Hoher Zuckergehalt
- Hoher Stärkegehalt
- Stark säurehaltige Lebensmittel und Getränke
- Rauchen, Konsum von E-Zigaretten und Kautabak



Gesundheitszustand

- Stress
- Medikamente
- Hormonelle Veränderungen
- Drogen-/Medikamentenmissbrauch
- Bestrahlung der Kopf-Hals-Region
- Essstörungen
- Systemische Erkrankungen

Karies

Fortschreiten der Karies

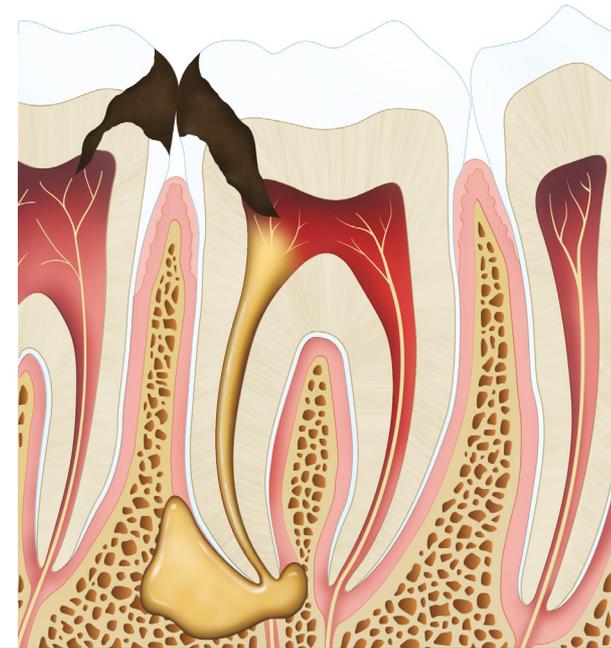
Schmelzkaries



Dentinkaries



Pulpitis mit Abszessbildung



Risikofaktoren



Mundgesundheit

- Genetische Veranlagung
- Schlechte Mundhygiene
- Freiliegende Zahnhälsen
- Mundtrockenheit (Xerostomie)
- Defekte Zahnrestorationen
- Fehlstellungen der Zähne



Ernährung und Gewohnheiten

- Hoher Zuckergehalt
- Hoher Stärkegehalt
- Stark säurehaltige Lebensmittel und Getränke
- Rauchen, Konsum von E-Zigaretten und Kautabak



Gesundheitszustand

- Stress
- Medikamente
- Hormonelle Veränderungen
- Drogen-/Medikamentenmissbrauch
- Bestrahlung der Kopf-Hals-Region
- Essstörungen
- Systemische Erkrankungen

Gingivitis

Eine Gingivitis ist mit der richtigen Behandlung und einer guten Mundhygieneroutine umkehrbar.



Symptome einer Gingivitis

- Geschwollenes Zahnfleisch
- Empfindliches Zahnfleisch
- Zahnfleischbluten beim Zähneputzen oder bei der Interdentalraumpflege
- Hartnäckiger Mundgeruch

Risikofaktoren



Mundgesundheit

- Genetische Veranlagung
- Schlechte Mundhygiene
- Mundtrockenheit (Xerostomie)
- Defekte Zahnrestorationen
- Fehlstellungen der Zähne



Ernährung und Gewohnheiten

- Mangelernährung
- Rauchen, Konsum von E-Zigaretten, Kautabak



Gesundheitszustand

- Stress
- Medikamente
- Hormonelle Veränderungen
- Drogen-/Medikamentenmissbrauch
- Bestrahlung der Kopf-Hals-Region
- Essstörungen
- Systemische Erkrankungen

Parodontitis

Stadium I



- 1–2 mm CAL
- Kein Zahnverlust
- Max. Sondierungstiefe \leq 4 mm
- Meist horizontaler Knochenabbau

Stadium II



- 3–4 mm CAL
- Kein Zahnverlust
- Max. Sondierungstiefe \leq 5 mm
- Meist horizontaler Knochenabbau

Stadium III



- \geq 5 mm CAL
- \leq 4 Zähne

Stadium II plus:

- Vertikaler Knochenabbau \geq 3 mm
- Sondierungstiefen \geq 6 mm
- Furkationsbeteiligung Klasse II oder III

Stadium IV



- \geq 5 mm CAL
- \geq 5 Zähne

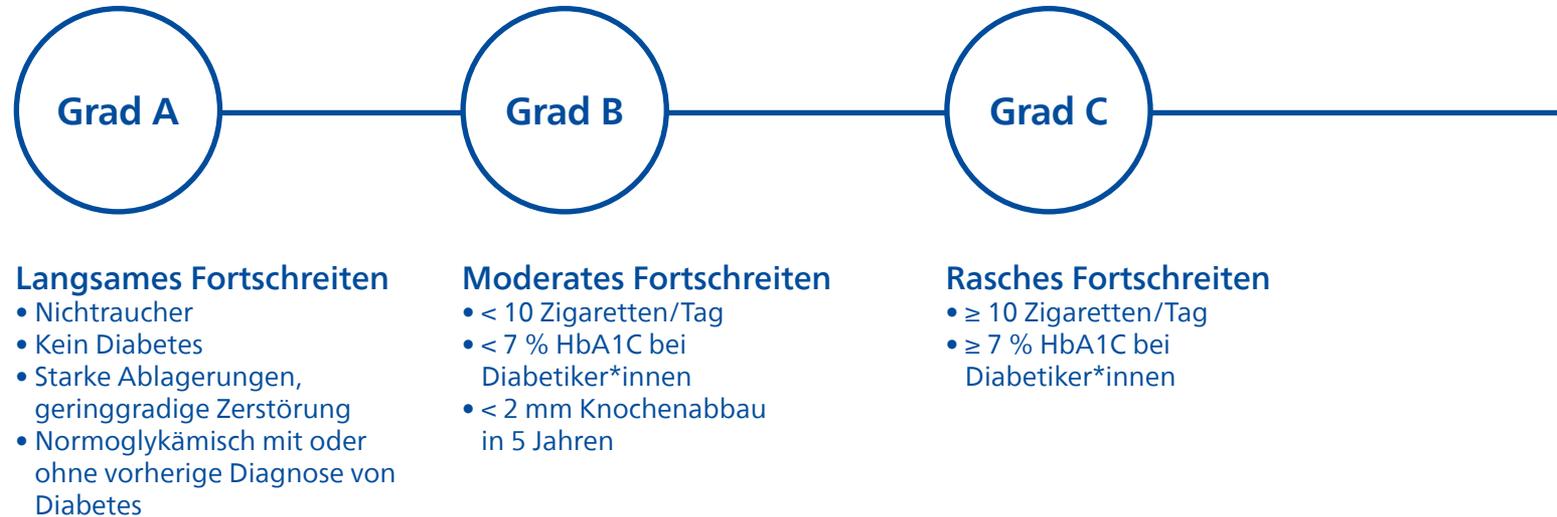
Stadium III plus:

- Komplexe Rehabilitation erforderlich wegen der Auswirkungen auf:
- Kauen, okklusales Trauma mit Mobilität
 - Schwere Kieferkammdefekte
 - Zahnverlust, < 20 verbleibende Zähne

Parodontitis

Ermittlung des Schweregrades der Erkrankung*

Prädiktoren für die Geschwindigkeit des Fortschreitens und den Behandlungserfolg



Risikofaktoren



Mundpflege

- Genetische Veranlagung
- Schlechte Mundhygiene
- Mundtrockenheit (Xerostomie)
- Defekte Zahnrestorationen
- Fehlstellungen der Zähne



Gewohnheiten

- Mangelernährung
- Rauchen, Konsum von E-Zigaretten, Kautabak



Gesundheitszustand

- Stress
- Medikamente
- Hormonelle Veränderungen
- Bestrahlung der Kopf-Hals-Region
- Essstörungen
- Systemische Erkrankungen

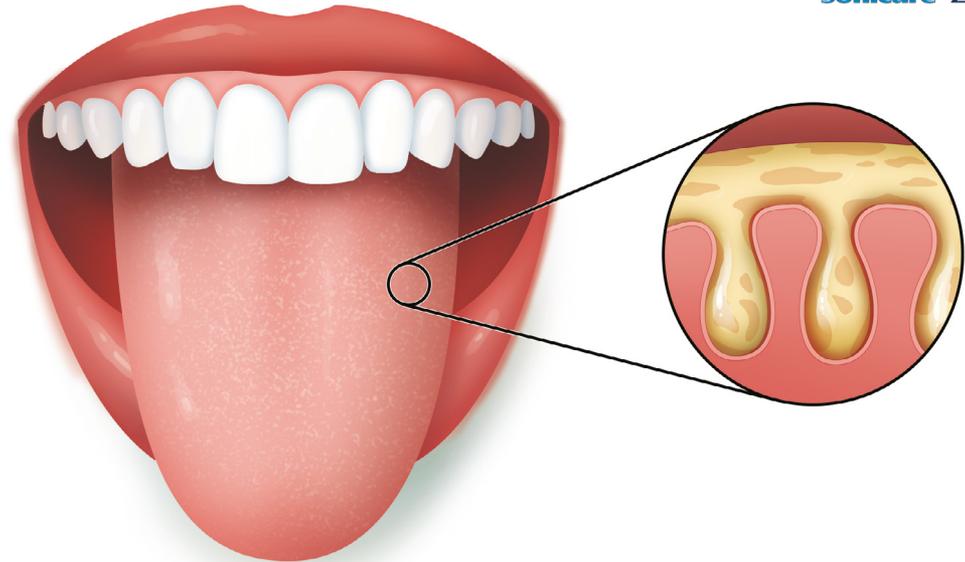
*Zahnmediziner sollten von einer Einstufung als Grad B ausgehen, sofern keine Befunde auf Grad A oder C hindeuten.

Halitosis

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Wodurch entsteht Mundgeruch?

Mundgeruch kann verschiedene Ursachen haben, meist ist aber der Belag auf der Zunge dafür verantwortlich. In vielen Fällen ist Mundgeruch auf flüchtige Schwefelverbindungen (Volatile Sulfure Compounds, VSCs) zurückzuführen, also auf Gase, die von Bakterien auf der Zungenoberfläche produziert werden.



Häufige Ursachen



Gingivitis / Parodontitis



Karies



Zungenbelag

Weitere mögliche Ursachen:



Systemische Erkrankungen

(z. B. Erkrankungen der Leber oder Niere, gastrointestinaler Reflux oder Diabetes)



Bestimmte Lebensmittel, Getränke oder Ernährungsformen

(z. B. Knoblauch, Zwiebeln, Kaffee, Alkohol, Heilfasten, Low-Carb-Diät)

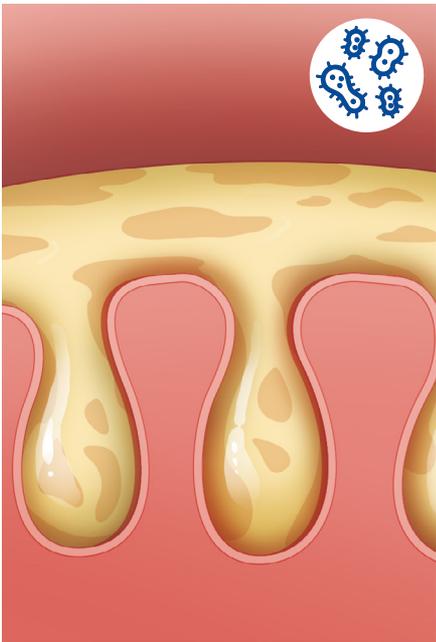


Rauchen

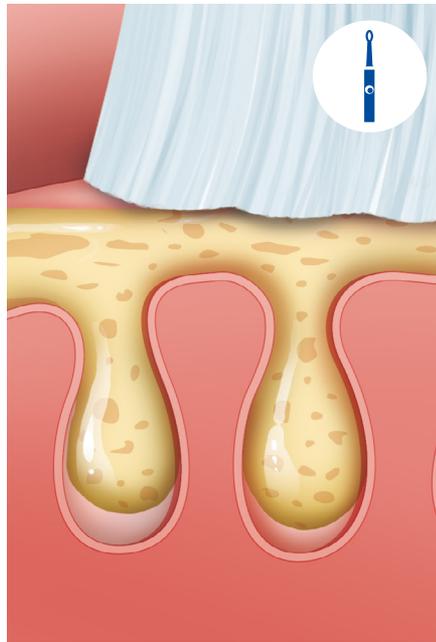
Halitosis

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Geruchsbildende Bakterien entfernen



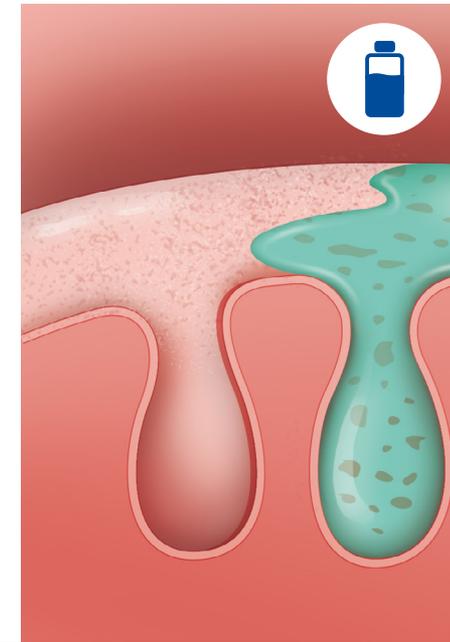
Zungenoberfläche mit flüchtigen Schwefelverbindungen (VSCs) und anderen geruchsbildenden Bakterien.



Durch das Putzen mit der Zahnbürste werden die Bakterien nur oberflächlich gelöst.



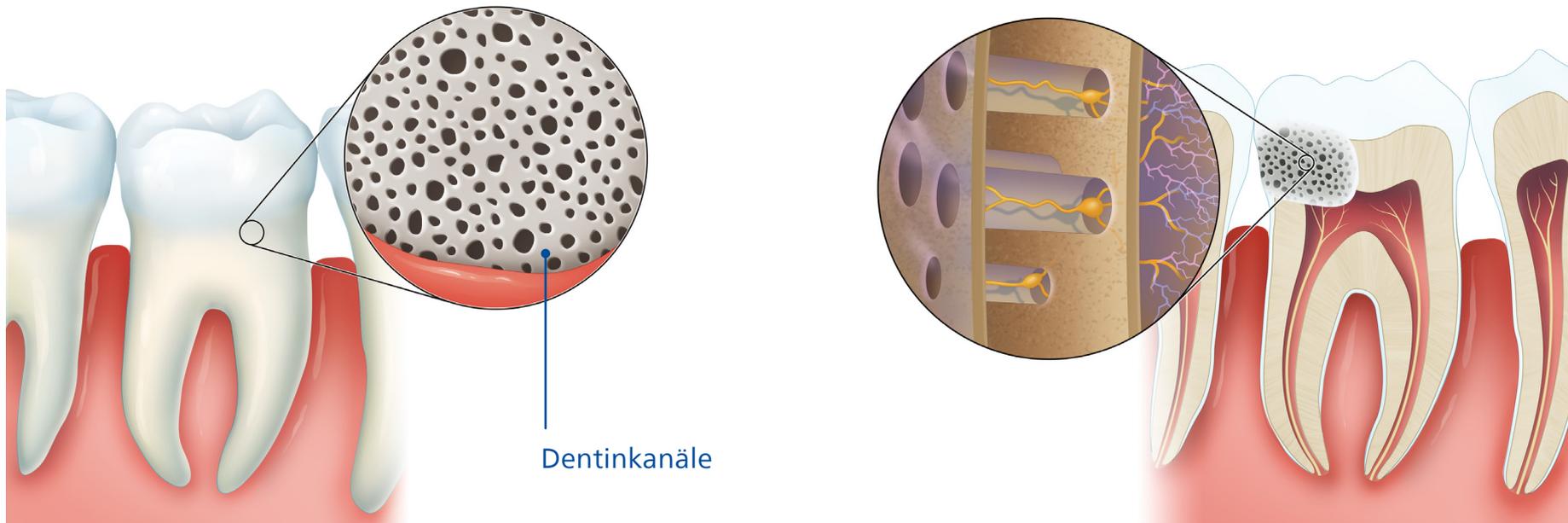
Nutzen Sie einen Zungenreiniger, um die Bakterien zu entfernen.



Das Verwenden von antibakteriellen Mundspülungen kann das Ausspülen von Bakterien, die sich zwischen den Zungenpapillen angesammelt haben, unterstützen.

Empfindliche Zähne

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Empfindliche Zähne sind in der Regel auf freiliegende Zahnhälse zurückzuführen.

Liegen Zahnhälse oder Wurzeln frei, werden heiße und kalte Reize durch die Dentinkanäle an die Zahnerven weitergeleitet.

Mögliche Ursachen



Schlechte Mundhygiene



Zu harte Borsten oder zu viel Druck beim Putzen



Kieferpressen und Zähneknirschen



Verzehr stark säurehaltiger Lebensmittel



Kurzfristig nach einer Aufhellung der Zähne

Zahnfehlstellungen (Malokklusion)

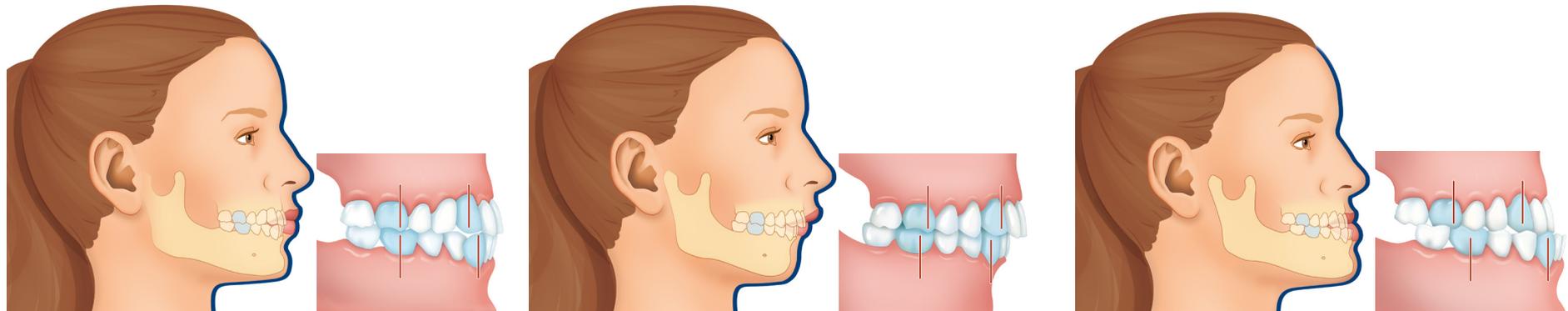
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Bei einer Malokklusion sind die Zähne von Ober- und Unterkiefer nicht korrekt ausgerichtet.

Malokklusion Klasse I

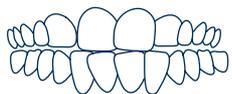
Malokklusion Klasse II

Malokklusion Klasse III



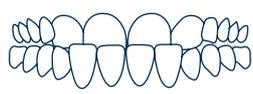
Häufige Formen der Malokklusion

Engstand



Zu viele Zähne auf zu engem Raum.

Kreuzbiss



Die oberen Zähne schließen hinter oder zwischen den unteren Zähnen.

Kopfbiss



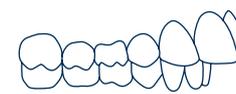
Obere und untere Zähne schließen ohne Überlappung.

Lückenstand



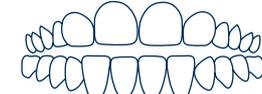
Extra Zwischenräume zwischen den Zähnen.

Überbiss



Die oberen Zähne schließen zu weit vor den unteren Zähnen.

Offener Biss

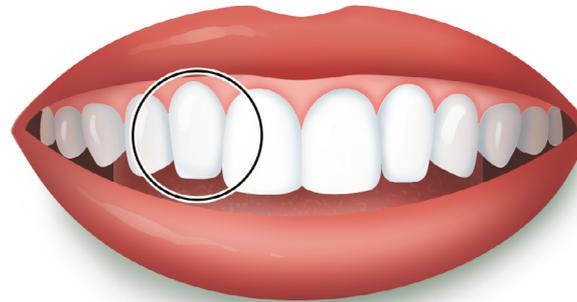
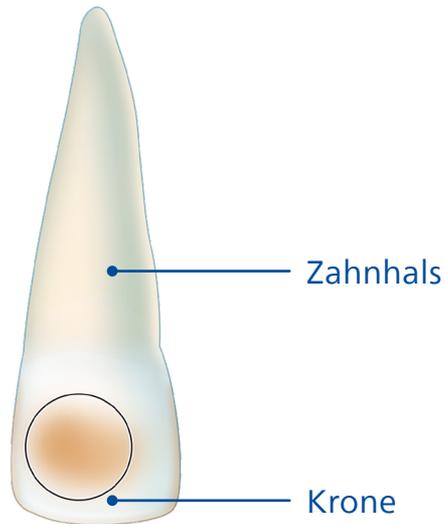


Obere und untere Zähne schließen nicht vollständig, es bleibt eine Lücke.

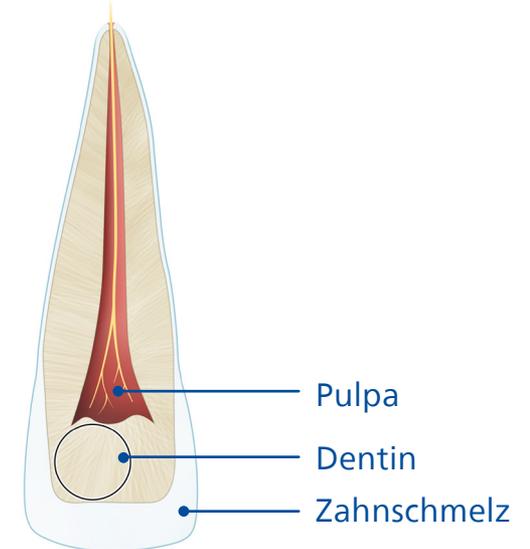
Zahnverfärbungen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Extrinsische Verfärbungen



Intrinsische Verfärbungen



Häufige Ursachen



Rauchen



Chromogene Bakterien
(aufgrund von Plaque-Ablagerungen)



Lebensmittel
(wie Beeren und Tomaten) und Getränke
(wie Kaffee, Tee, Rotwein und Traubensaft)

Häufige Ursachen



Medikamente



Lebensmittel/
Getränke



Fieber/
Erkrankung



Alterungsprozess

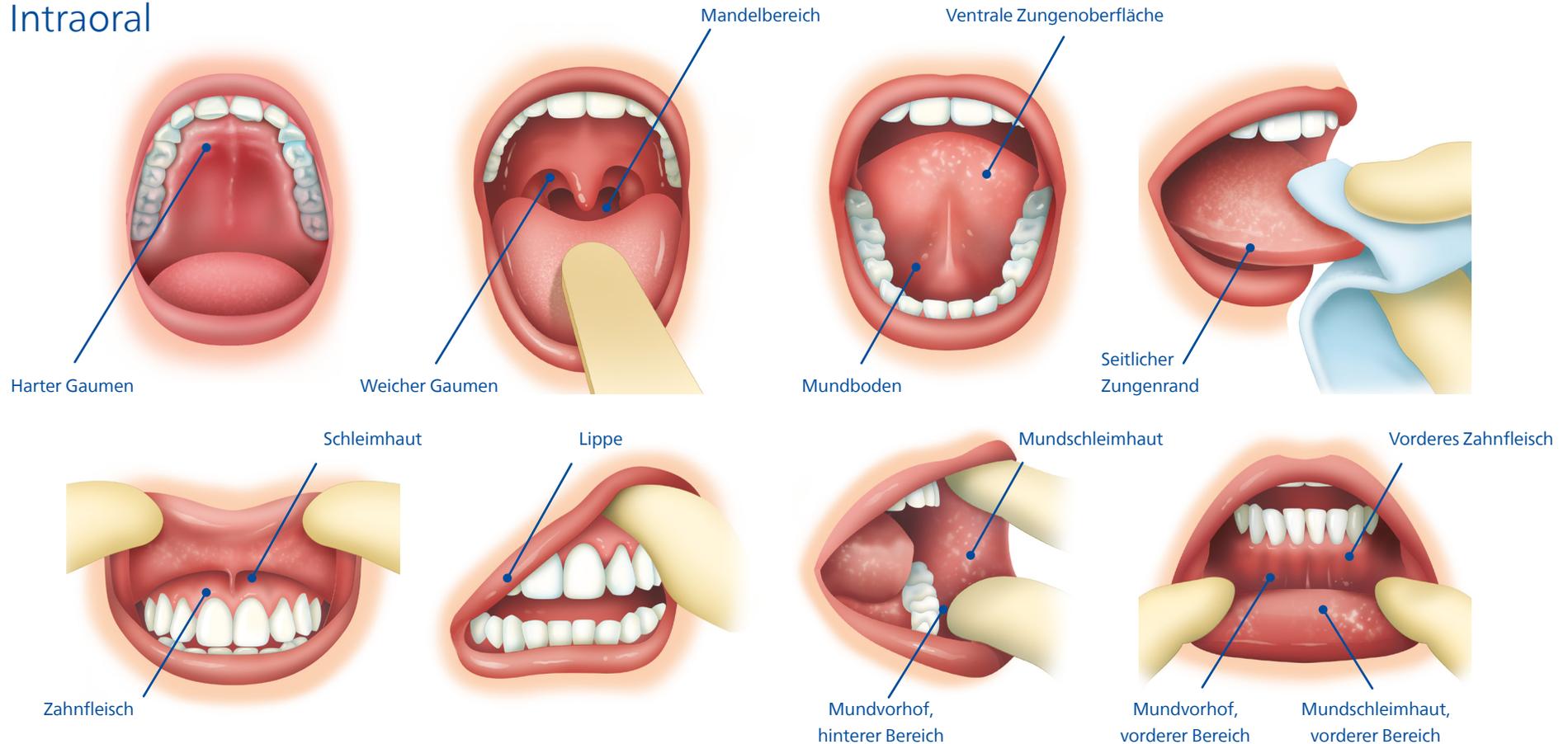


Rauchen

Klinische Untersuchung des Mundraums

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Intraoral



Extraoral: Asymmetrie, Lymphknoten, Kiefergelenk

Risiko-
faktoren



**Tabak-
und Alkohol-
konsum**



HPV
(Humane
Papillomviren)



Alterungsprozess
Orale Karzinome treten meist
bei Menschen über 40 Jahren auf



Sonneneinstrahlung
Lippenkrebs kann durch Sonnen-
exposition verursacht werden

Behandlungen in der Praxis

Maßnahmen zur Kariesprävention

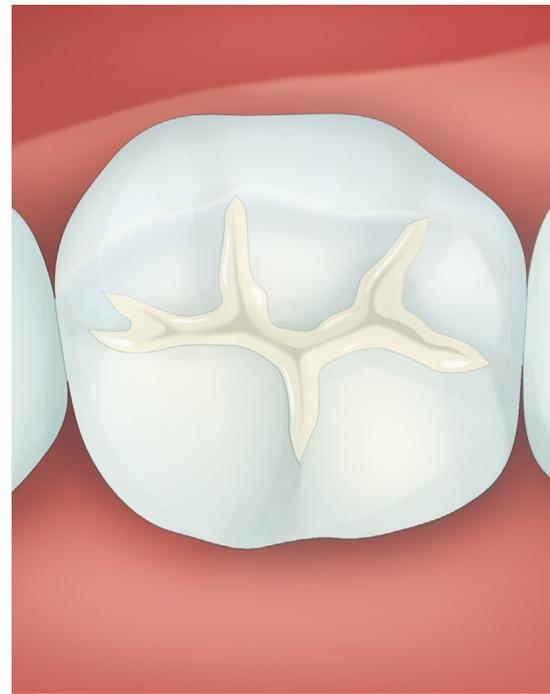
PHILIPS
sonicare ZOOM!

Behandlung mit Fluorid



Fluorid kann als Gel oder Lack aufgetragen werden. Je nach persönlichen Anforderungen kann es auch von Vorteil sein, zu einer verschreibungspflichtigen Zahnpasta bzw. Mundspülung zu wechseln.

Zahnversiegelungen

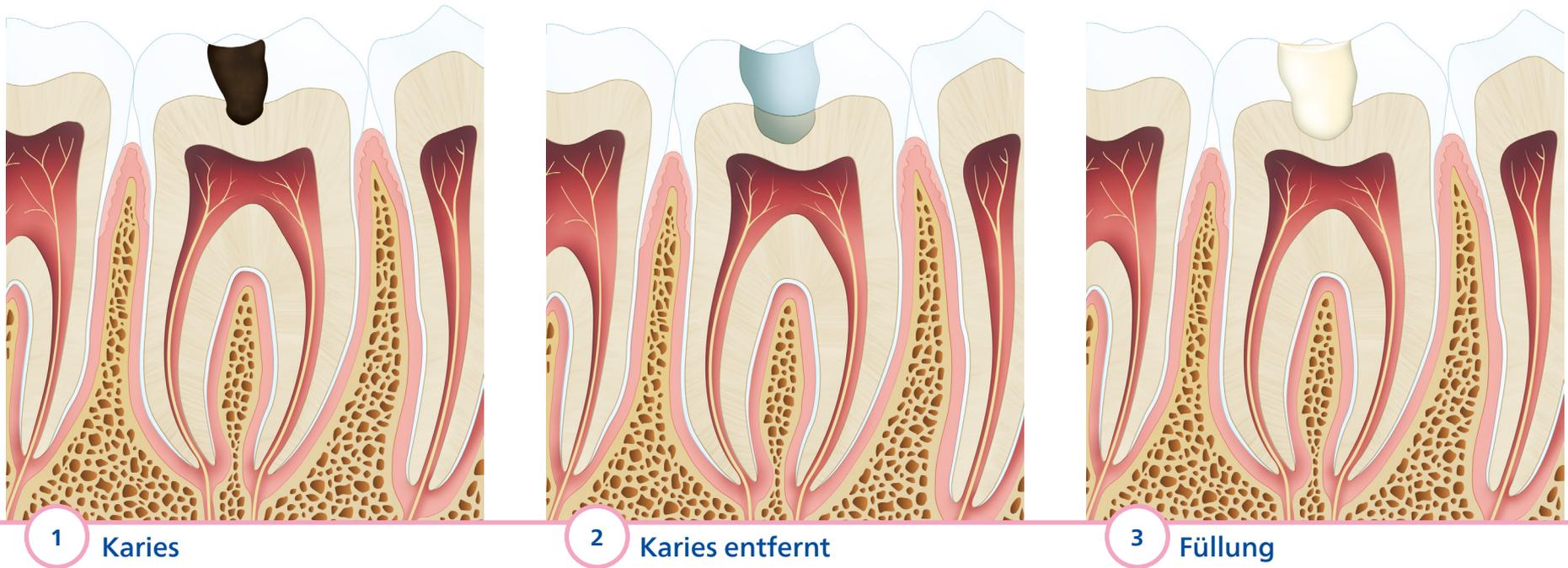


Zahnversiegelungen sind dünne, schützende Beschichtungen, die auf die Kauflächen der Backenzähne aufgebracht werden.

Füllungstherapie

PHILIPS
sonicare ZOOM!

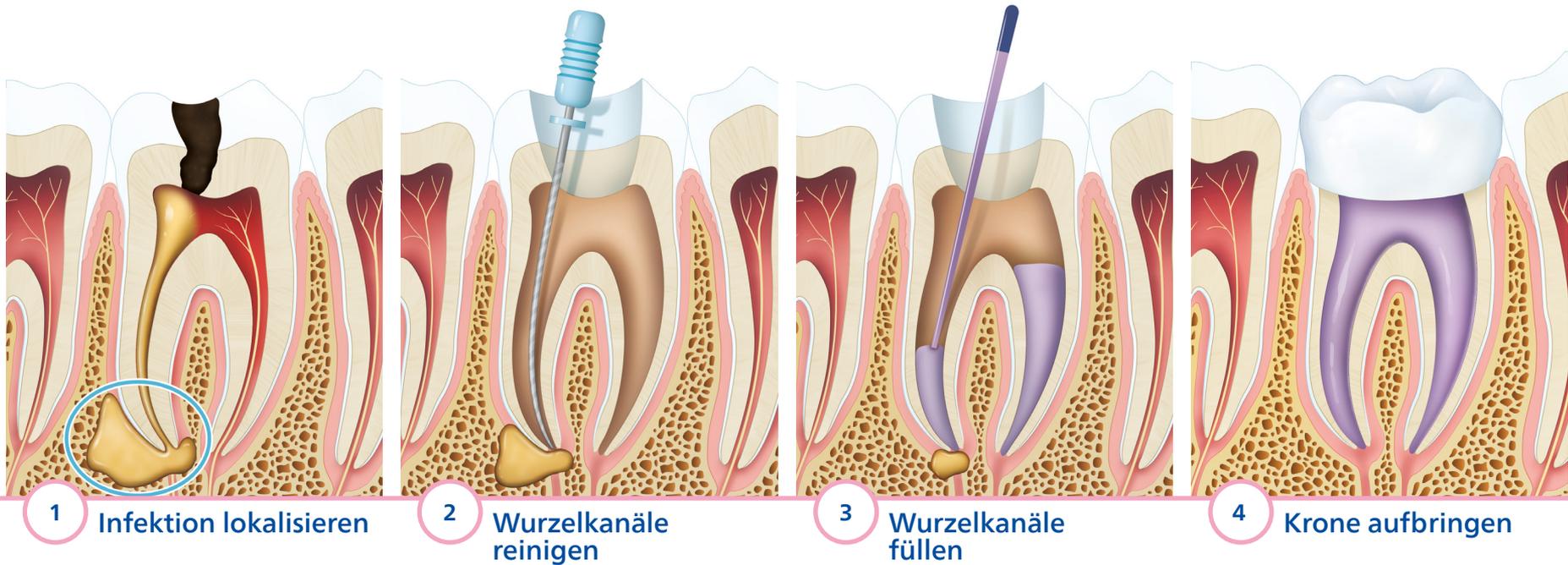
Zahnfüllung



Wurzelkanalbehandlungen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

4 Schritte einer Wurzelkanalbehandlung



Parodontitisbehandlung

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Nicht-chirurgische Therapie

Scaling und Root Planing



Unterstützende Parodontistherapie

- Folgt auf die parodontale Therapie
- Unterschiedliche Intervalle, je nach klinischen Anforderungen:
 - Entfernung von Plaque und Zahnstein
 - Scaling und Root Planing der betroffenen Stelle(n)
 - Kontrolle des gesamten Mundraums
- Für ein langfristiges, erfolgreiches Ergebnis der parodontalen Behandlung, ist eine gute häusliche Mundhygiene entscheidend

Die häusliche Mundhygiene mit Philips Sonicare

Eine sechsmonatige klinische Studie zeigt erhebliche Vorteile bei Patientinnen und Patienten, die nach dem Scaling und Root Planing in der Zahnarztpraxis zum Erhalt des erzielten Ergebnisses eine Sonicare Schallzahnbürste verwendet haben.¹

1 Monat

Philips Sonicare verringert die Taschentiefe.

4 Monate

Bis zu 15-mal mehr Sonicare-Patient*innen erreichen einen „gesunden“ Zahnfleischstatus im Vergleich zu Benutzer*innen von Handzahnbürsten.²

6 Monate

Bis zu 90-mal mehr Patient*innen hatten bei Verwendung einer Sonicare eine geringere Taschentiefe im Vergleich zu einer Handzahnbürste.



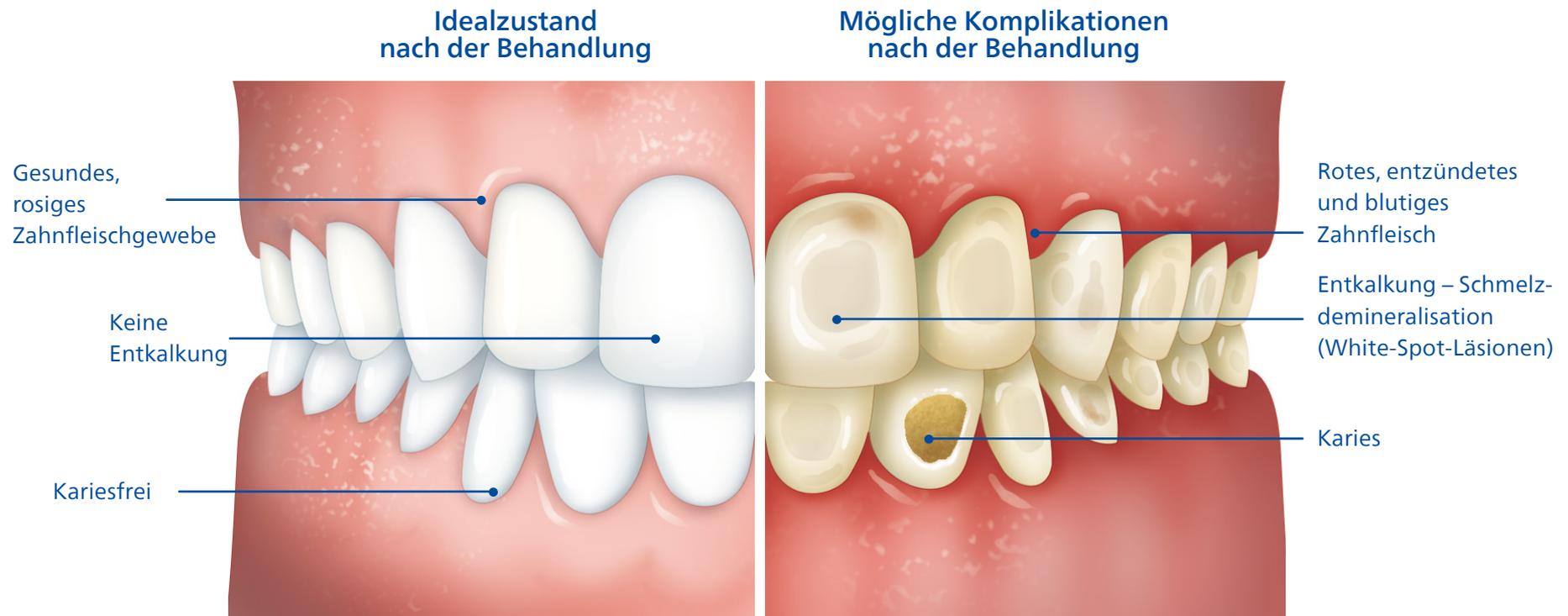
¹ Ergebnisse einer Studie, bei der eine Sonicare DiamondClean Smart mit G3-Bürstenkopf im Gum-Care-Modus in Kombination mit SRP und nach Einweisung durch eine zahnmedizinische Fachkraft zum Einsatz kam.

² Gemäß der Empfehlungen der amerikanischen und europäischen Fachgesellschaften für Parodontologie AAP / EFP

Besonderheiten der Mundhygiene während kieferorthopädischer Behandlungen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

Besondere Herausforderungen bei Patient*innen in kieferorthopädischer Behandlung



Ablauf von Zahnaufhellungen

PHILIPS
sonicare ZOOM!

1. Aktuellen Farbton bestimmen



2. Empfindlichkeit bewerten



Vorbeugung bei empfindlichen Zähnen

- Zahnpasta mit Natriumfluorid und/oder Kaliumnitrat 2-mal täglich, 10 bis 14 Tage lang vor der Aufhellung

3. Aufhellungsoption auswählen



In der Praxis

- Ergebnisse nach nur einer Behandlung
- Von einer zahnmedizinischen Fachkraft durchgeführt
- Professionelle Materialien und Gele



Professionelle Behandlung zu Hause

- Professionelles Schienenmaterial
- Professionelles Gel



Freiverkäuflich

- Niedrige Konzentration bis ausschließlich 0,1% Wasserstoffperoxid

Häusliche Mundhygiene

So verwenden Sie Ihre Philips Sonicare Schallzahnbürste



Digitale Version
ansehen



1 Tragen Sie eine erbsengroße Menge Zahnpaste auf.



2 Halten Sie die Zahnbürste leicht mit den Fingerspitzen.



3 Wenn die Zahnbürste vibriert, bewegen Sie sie weiter zum nächsten Bereich.



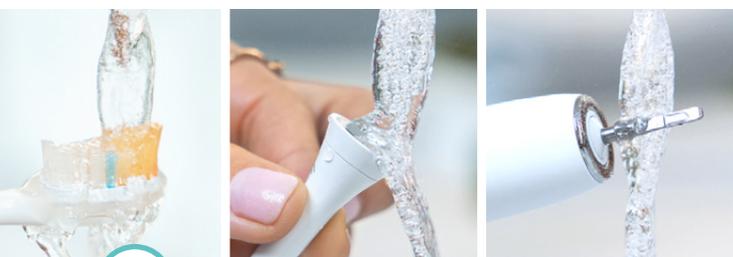
4 Gleiten Sie mit der Bürste in einem 45-Grad-Winkel sanft am Zahnfleischrand entlang.



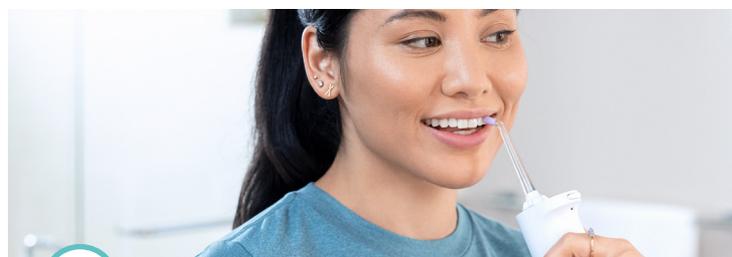
5 Kippen Sie die Bürste hinter den Zähnen halbaufrecht und putzen Sie mit senkrechten Putzbewegungen.



6 Fahren Sie mit den Kauflächen fort und gleiten Sie über die Zahnoberflächen.



7 Nehmen Sie den Bürstenkopf ab und spülen Sie diesen sowie den Griff unter fließendem Wasser ab. Lassen Sie anschließend beides trocknen.



8 Vergessen Sie nicht, Ihre Zahnzwischenräume zu reinigen!



9 Tauschen Sie Ihren Bürstenkopf wie empfohlen alle drei Monate aus.

So benutzen Sie Ihren kabellosen Philips Sonicare Power Flosser



Digitale Version
ansehen



1 Stecken Sie die Düse auf und füllen sie den Tank mit Wasser.



2 Wählen Sie einen Modus aus (Clean oder Deep Clean).



3 Positionieren Sie die Düse in einem 90-Grad-Winkel oberhalb des Zahnfleischrandes, bevor Sie das Gerät einschalten.



4 Beginnen Sie hinten im Mund. Lehnen Sie sich bei der Anwendung über das Waschbecken, sodass überschüssiges Wasser ablaufen kann.



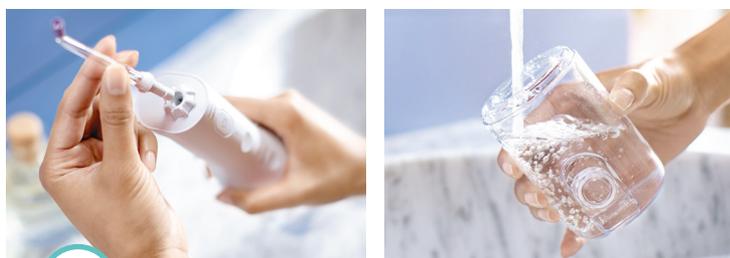
5 Die Pulse-Wave-Technologie führt Sie mit einer kurzen Pause von Zahn zu Zahn.



6 Sie haben eine festsitzende Zahnsperre (Brackets)? Ziehen Sie auch sanft kleine Kreise um die einzelnen Brackets.



7 Reinigen Sie hinter den Zähnen, indem Sie den Winkel der Düse mithilfe des Drehgelenks anpassen.



8 Nehmen Sie die Düse ab, spülen Sie sie unter Wasser ab und lassen Sie sie an der Luft trocknen. Leeren Sie den Wassertank und spülen Sie ihn aus.



9 Laden Sie das Gerät auf, sobald die Akkulampe leuchtet, und tauschen Sie die Düse alle sechs Monate aus.

So verwenden Sie Ihre Philips Sonicare Schallzahnbürste mit einer festsitzenden Zahnsperre (Brackets)



Digitale Version
ansetzen



1 Stellen Sie sich vor, ihr Mund sei in einzelne Segmente unterteilt. Bewegen Sie die Zahnbürste zum nächsten Segment weiter, sobald sie vibriert.

2 Gleiten Sie mit der Bürste in einem 45-Grad-Winkel sanft am Zahnfleischrand entlang.

3 Reinigen Sie Ihre Zahnsperre, indem Sie zunächst oberhalb der Brackets putzen.

4 Drehen Sie dann die Bürste, um den Bereich unterhalb der Brackets in einem 45-Grad-Winkel zu reinigen.

5 Putzen Sie anschließend über die Oberfläche der Zahnsperre.

6 Kippen Sie die Bürste hinter den Zähnen halbaufrecht und putzen Sie mit senkrechten Putzbewegungen.

7 Fahren Sie mit den Kauflächen fort und behalten Sie dabei eine gleitende Bewegung bei.

8 Nehmen Sie den Bürstenkopf ab und spülen Sie diesen sowie den Griff unter Wasser ab. Lassen Sie anschließend beides trocknen.

9 Vergessen Sie nicht, Ihre Zahnzwischenräume zu reinigen.

Empfehlungen zur Mundhygiene während kieferorthopädischer Behandlungen

PHILIPS
sonicare ZOOM!



Herausnehmbare und festsitzende Zahnspangen

- Reduzieren Sie zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke
- Vermeiden Sie klebrige bzw. harte Lebensmittel

Durchsichtige Aligner

- Trinken Sie nur Wasser, während Sie Aligner tragen
- Nehmen Sie die Aligner vor dem Essen heraus
- Putzen Sie sich die Zähne nach dem Verzehr von Lebensmitteln oder Getränken, die Verfärbungen verursachen

Mundpflege zu Hause



Zähne putzen

Putzen Sie Zähne und Zahnspangen dreimal täglich zwei Minuten lang. Erwachsene und Teenager sollten eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.



Zahnspangen / Aligner reinigen

Reinigen Sie Aligner sowie lose oder festsitzende Zahnspangen sorgfältig mit Ihrer Philips Sonicare Schallzahnbürste.



Zahzwischenräume reinigen

Reinigen Sie Ihre Zahzwischenräume einmal täglich, um schädliche Bakterien zu entfernen.



Zunge reinigen und Mund spülen

Reinigen Sie Ihre Zunge mit einem Zungenreiniger bevor Sie eine therapeutische Mundspüllösung verwenden.



Bürstenkopf auswechseln

Wechseln Sie Ihren Bürstenkopf alle drei Monate aus, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Fragen? Rufen Sie uns an: +49 (0)40 3497 130 10



www.philips.de