

## Position

---



Zahnseide bleibt ein wichtiges Hilfsmittel, um Interdentalräume zu reinigen

Bundeszahnärztekammer  
August 2016



## **Zahnseide bleibt ein wichtiges Hilfsmittel, um Interdentalräume zu reinigen**

Aktuell wird über die Studienlage zum Nutzen von Zahnseide diskutiert.

Die Kritik dabei bezieht sich hauptsächlich auf die Qualität der Studienlagen selbst. Diese sei unbefriedigend, die Wirksamkeit von Zahnseide nicht ausreichend durch Studien bewiesen – allerdings auch nicht widerlegt.

Die Bundeszahnärztekammer stellt dazu fest: Aus der Zusammenfassung der derzeitigen Studiensituation sollte jedoch nicht abgeleitet werden, dass eine weniger gründliche Zahnpflege ausreicht.

Allein im Praxisalltag zeigt sich, dass Zahnseide ein brauchbares Hilfsmittel für die Reinigung der Zahnzwischenräume ist.

Denn die Zahnbürste reinigt nur etwa 70 Prozent der Zahnoberfläche.

Karies und Parodontitis entstehen aber bei Erwachsenen auch im Zahnzwischenraum. Deswegen sollten auch die Interdentalräume einmal täglich gründlich von Speiseresten und bakteriellem Biofilm gereinigt werden.

Denn Plaque bzw. bakterieller Biofilm sind ursächlich mitverantwortlich für die Haupterkrankungen der Mundhöhle: Parodontitis und Karies.

Seine krankheitsauslösende Wirkung entwickelt der Biofilm vor allem dort, wo Zahnflächen nicht durch regelmäßige Reinigung belagfrei gehalten werden können.

Aus praktischen Erwägungen heraus sind Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten gut geeignet, um Beläge zu entfernen. Zahnzwischenraumbürsten sind bei offenen Zahnzwischenräumen und parodontalen Erkrankungen empfehlenswert, bei engen Zwischenräumen erscheint Zahnseide nach wie vor die beste Lösung, um Beläge zu entfernen.

Zahnseide ist ein Hilfsmittel, mit dem Speisereste und Plaque besser entfernt werden können als mit der Zahnbürste allein.

In der Zahnarztpraxis sollte Patienten die richtige Handhabung erklärt werden. Sie ist für Effektivität und Erfolg ausschlaggebend.

Für ein vollständiges Gebiss benötigt man ungefähr ein 30 Zentimeter langes Stück Zahnseide. Diese sollte um die Mittelfinger gewickelt und mit vorsichtigen Auf- und Ab-Bewegungen, C-förmig und straff um einen Zahn geführt werden. Es sollten immer beide Seiten der Zähne mit Zahnseide gereinigt werden. Die richtige Technik zur Anwendung von Zahnseide und zur gründlichen Mundhygiene kann man sich in jeder Zahnarztpraxis zeigen lassen.

Die Bundeszahnärztekammer befürwortet grundsätzlich weitere Studien, um eine abschließende wissenschaftliche Einordnung der Praxiserfahrungen zu dokumentieren.

Bundeszahnärztekammer  
August 2016

