

Spange – kein Problem!

Richtige Pflege und Verhaltensweisen erleichtern den täglichen Umgang mit Brackets & Co.

Für viele Kinder und Erwachsene inzwischen Alltag: Zahnspangen. Längst lassen sich nicht nur Jugendliche die Fehlstellungen richten – denn gesunde und gerade Zahnreihen hinterlassen in jedem Alter einen guten Eindruck. „Oft bemerke ich bei kleinen und großen Patienten jedoch Unsicherheiten über die Begleitumstände, die eine Klammer mit sich bringt“, sagt Dr. Achim Nesselrath, Kieferorthopäde aus Ratingen und Bundesvorstand des Berufsverbandes der Deutschen Kieferorthopäden (BDK).

Klebriges in kleinen Portionen essen

Häufigste Frage: Müssen Spangenträger auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten? So stehen Kaugummi, Nüsse oder Lakritz in dem Ruf, feste und lose Klammern zu schädigen. „Tatsächlich können sich besonders harte oder klebrige Naschereien in Brackets festsetzen oder an losen Klammern Drähte verformen“, erklärt Dr. Nesselrath. Daher der Rat: Nüsse oder Lakritz, wenn überhaupt, in kleinen Portionen kauen. Prinzipiell wirken sich Süßigkeiten auf die Spangen nicht negativ aus, attackieren aber – besonders bei mangelnder Pflege – die Zähne.

Sportlich Aktive müssen ihre Lieblingsübungen nicht bleiben lassen, da erhöhte Verletzungsgefahr durch Brackets kaum besteht. In Kontaktsportarten bewahrt ein Zahnschutz die Lippen vor Blessuren durch die Spange. „Bei körperintensiven Disziplinen wie Boxen oder Rugby empfiehlt es sich, vor dem Training oder Spiel lose Klammern

herauszunehmen“, so der Facharzt für Kieferorthopädie.

Verhaltensweisen wie das Herumspielen mit harten Gegenständen an der Spange, etwa mit Stiften, verkürzen die Lebensdauer von Klammern, da im Extremfall Drähte brechen oder Häkchen abfallen können. Ebenfalls als nicht förderlich erweisen sich aggressive Putzmittel mit Schmirgelkörpern oder Home-Bleaching-Produkte, da sie die Klammer angreifen können. Dennoch sollte natürlich die Zahnpflege nicht zu kurz kommen.

Pflege-Tipps für Klammern:

„Regelmäßiges Putzen mithilfe von speziellen Bürsten nimmt einen hohen Stellenwert ein, da an den Rändern der Brackets sonst vermehrt Karies entstehen kann“, erläutert Dr. Nesselrath. Da Spangen die Pflege erschweren, sind Hilfsmittel wie Interdentalbürsten und milde Mundspülungen bei der täglichen Reinigung hilfreich. So bleiben die Kauwerkzeuge rundum geschützt, und einem strahlenden Lächeln in der Zeit nach der Zahnkorrektur steht nichts mehr im Wege.

- Zähne öfter als gewohnt putzen, am besten grundsätzlich nach jeder Zwischenmahlzeit
- Interdentalbürsten für schwer zugängliche Bereiche zwischen den Brackets benutzen
- Ortho-Bürsten verfügen über längere Borsten außen sowie kürzere Borsten innen und ermöglichen so Reinigung von Bracket und Zahn in nur einem Schritt.
- Zahnseide reinigt auch den Bereich zwischen den einzelnen Zähnen, der bei Spangen anders nicht zu erreichen ist.
- Unterstützend erweist sich eine Munddusche als nützlich, die vermittelt Wasserdruck die Speisereste entfernt.