



### PZR

Zahnpflege gehört für die meisten Menschen zum Alltag wie Essen und Schlafen. Manche betreiben mehr Aufwand bei der Zahnpflege als andere, aber eines gilt für alle Menschen: Sie sollten regelmäßig die professionelle Zahnreinigung (PZR) in einer Zahnarztpraxis nutzen. Auch die vorbildlichste Zahnpflege kann bei der Bekämpfung beziehungsweise Vorbeugung von Karies und Parodontitis unterstützt werden.

### WAS WIRD GEMACHT?

Die meisten Zahnarztpraxen bieten eine PZR an. Sie wird entweder von der Zahnärztin bzw. dem Zahnarzt selbst oder speziell geschultem Praxispersonal durchgeführt. In der Regel gehören folgende Leistungen dazu:

- Entfernen von harten und weichen Belägen,
- Polieren,
- Fluoridieren,
- Beratung zur täglichen Mundhygiene.

Beläge auf den Zahnoberflächen, in den Zwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen entfernt die Prophylaxehelferin mit speziellen Handinstrumenten oder Geräten, die mit Ultraschall arbeiten. Das ist auch der Grund, warum sich die Behandlung "professionelle" Zahnreinigung nennt: Es werden andere Instrumente genutzt als die Patienten alltäglich verwenden. Dadurch verschwinden bei der Behandlung auch Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin. Die PZR hat also nebenbei auch noch einen kosmetischen Effekt. Bakterien setzen sich viel leichter auf rauen Oberflächen fest als auf glatten. Deshalb folgt nach der Reinigung die Politur. Dabei werden nicht nur die Zahnflächen geglättet, sondern auch mögliche unebene Übergänge zu Füllungen und Zahnersatz. Um den Zahnschmelz zu stärken wird danach noch Gel oder Lack mit hochkonzentriertem Fluorid aufgetragen.

Auch Fragen und Tipps zur Mundhygiene gehören zu einer PZR. Ob Putztechnik, Zahnseide oder Mundspülung - zur täglichen Pflege der Mundhöhle gehört so einiges. Was für die Patientin beziehungsweise den Patienten individuell wichtig ist, wird ebenfalls besprochen.

### WARUM DER AUFWAND?

Wer täglich mindestens zweimal ordentlich die Zähne putzt und zusätzlich noch Zahnseide oder spezielle Bürstchen für die Zahnzwischenräume nutzt, tut bereits einiges für seine Zahngesundheit. Aber auf Flächen, die Patienten bei der täglichen Zahnpflege nur schwer erreichen, bilden sich dennoch im Laufe der Zeit bakterielle Beläge - hier hilft die PZR. Sie unterstützt die tägliche Zahnreinigung, ersetzt sie aber nicht.

### WIE OFT?

Bei den meisten Menschen reicht es aus, ein- bis zweimal pro Jahr eine PZR durchführen zu lassen. Bei einem hohen Parodontitisrisiko können kürzere Abstände nötig werden. Auch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten beeinflusst die Mundgesundheit. Diabetes und Stress können unter Umständen Veränderungen in der Mundhöhle zur Folge haben. Zum Beispiel kann sich der Speichel verändern oder verringern, was Karies begünstigt. Wie oft eine PZR sinnvoll ist, empfiehlt der Zahnarzt.

### WAS KOSTET ES?

Die PZR ist keine Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung. Allerdings gibt es mittlerweile auch Krankenkassen, die im Rahmen von Bonusprogrammen oder speziellen Tarifen Zuschüsse geben. Wie viel sie kostet, hängt vor allem vom jeweiligen Aufwand ab. In der Regel dauert eine PZR rund 45 Minuten - es können aber auch schnell mal 60 Minuten daraus werden. Eine PZR kostet in den meisten Zahnarztpraxen zwischen 80 und 120 Euro. Je kürzer die Abstände zwischen den einzelnen Behandlungen sind, desto kürzer ist meist auch die Behandlungsdauer - die Kosten verringern sich ebenfalls. Aber eines ist klar: Bei einem vollbezahnten Gebiss kann eine PZR niemals nur 15 Minuten dauern!