

## **Positionspapier Zahnseide**

*Stand am 28.11.2016*

Zahnseide steht immer wieder in der Kritik. Zahlreiche wissenschaftliche Studien kommen zum Schluss, dass das Verwenden von Zahnseide nur einen geringfügigen Unterschied macht. Die SSO vertritt klar die Meinung, dass hieraus nicht der voreilige Schluss gezogen werden sollte, das Benützen von Zahnseide sei nicht nötig.

Die Studienlage ist zu unsicher. Der untersuchte Zeitraum ist bei den Studien zu kurz, um eine langfristige Wirkung festzustellen. Zudem ist es ganz allgemein schwierig, den Effekt der Zahnseide für eine Studie zu isolieren. Ernährung, allgemeine Gesundheit, Mundgesundheit, Alkohol- und Tabakkonsum oder auch das Alter haben Einfluss auf den Zustand der Interdentalräume. Das Risiko von Karies oder etwa Parodontitis ist zwar von Mensch zu Mensch verschieden und nicht bei jedem ist strikteste Achtsamkeit notwendig, trotzdem muss davon ausgegangen werden, dass die gesamte Bevölkerung diesem Risiko ausgesetzt ist. Die täglichen Prophylaxe-Massnahmen sind daher unentbehrlich.

- Zahnseide gehört weiterhin zur täglichen Mundhygiene.
- Der Zahn hat jeweils zwei Seiten gegen den Nachbarzahn. Diese Seiten nicht zu putzen, ist falsch. Gerade in der engen Lücke zwischen zwei Zähnen kann sich bakterieller Mikrofilm bzw. Plaque besonders leicht ansetzen.
- Bei breiteren Zahnzwischenräumen ist das Interdentalbürstchen in vielen Fällen vorzuziehen.
- Bei engeren Zahnzwischenräumen bleibt die Zahnseide das beste Mittel zur Reinigung.
- Wichtig ist eine korrekte Anwendung der Zahnseide. Mit der Zahnseide ist an jedem Zahn einzeln entlangzufahren.
- Zur effektiven Beseitigung von Bakterien ist ein vorsichtiges Vordringen unters Zahnfleisch empfohlen.
- Bei konkaven Einbuchtungen kann die Zahnseide versagen.
- Bei der Wahl der individuell optimalen Reinigungstechnik und –hilfsmittel lässt man sich am besten durch den SSO-Zahnarzt oder dessen Dentalhygienikerin beraten.