

Experten-Tipps

# Fragen rund um die elektrische Zahnbürste



Fotonachweis: unsplash

## Mittlerweile ist in fast jedem zweiten Haushalt eine zu finden

Damit sie auch richtig zur Anwendung kommt, hat Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln, gute Tipps für Sie.

### Wie lange und häufig muss ich putzen?

Mit einer elektrischen Zahnbürste lässt sich Zahnbelag in der Regel sanfter und gründlicher als mit einer herkömmlichen Zahnbürste. Aber auch mit der elektrischen Variante sollten Sie am besten morgens und abends je zwei Minuten lang putzen – also genauso oft und genauso lang wie mit einer herkömmlichen Zahnbürste.

### Was ist besser als bei Handzahnbürsten?

Während das Putztempo mit einer Handzahnbürste meist sehr beschaulich ist, erreichen elektrische Geräte Dank Ihres Motors 3.000 bis 30.000 Schwingungen pro Minute. Untersuchungen bestätigen den hohen Nutzen für unsere Zahngesundheit. Bei gleicher Putzdauer lassen sich Bakterien, Plaque und Zahnbelag deutlich gründlicher entfernen.

### Wie putze ich am effektivsten?

Wie auch beim Putzen mit der Handzahnbürste sollten auch mit dem elektrischen Gerät Speisereste und Beläge durch kleine, rüttelnde Bewegungen beseitigt werden. Achten Sie darauf, stets von „Rot nach Weiß“ – also vom Zahnfleisch hin zu den Zähnen – zu putzen. Sinnvoll ist auch ein systematisches Vorgehen, etwa nach der sogenannten KAI-Technik. Dabei werden erst im Ober-, dann im Unterkiefer – zuerst die Kauflächen (K) bearbeitet, dann die Außenflächen des Zahns (A) und zuletzt die Innenseiten (I) für jeweils 30 Sekunden gereinigt.

**Welche Arten von elektrischen Bürsten gibt es?**

Ob runde oder längliche Bürsten – die Putztechnik sollten Sie anpassen: Beim runden Aufsatz ist es wichtig, auf Zähnen und Zwischenräumen einzeln aufzusetzen. Längliche Bürsten reinigen mehrere Zähne und Zwischenräume gleichzeitig.

**Muss ich sonst noch etwas beachten?**

Auch die beste elektrische Bürste kommt nicht in alle „Ecken“ der Zahnzwischenräume, in denen sich Bakterien ansiedeln und zu Karies führen können. Dort sollten Zahnseide und Interdentalbürstchen nach wie vor Anwendung finden. Um das Zahnfleisch und den Schmelz nicht zu verletzen, sollten Sie die Zahnseide vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer ziehen.

© Das neue Blatt

Fotocredits: unsplash

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.