

CLOSER-Sprechstunde

# 7 Tipps fürs perfekte ZÄHNEPUTZEN



Fotoquelle: [unsplash](#)

VON ZAHNÄRZTEN EMPFOHLEN: Elektrische Bürsten sorgen zuverlässig für eine gründliche Reinigung.

**Einmal, zweimal, dreimal oder mehr.? Wie oft sollte ich meine Zähne täglich säubern - und ist starkes Schrubben effektiv oder schädlich? CLOSER hat einem Experten auf den Zahn gefühlt ...**

## **Klar, wer seine Zähne nicht regelmäßig putzt, riskiert Karies - das weiß heute jedes Schulkind. Doch können wir es mit der Zahnhygiene auch übertreiben?**

„Ja, durchaus“, stellt Dr. Jochen H. Schmidt klar, zahnärztlicher Leiter („Master of Science Oral Implantology“) des Carree Dental in Köln. „Wer seine Zähne zu häufig, zu lange oder mit zu viel Druck putzt, der schadet dem Zahnschmelz“, so der Experte. „Und ist diese Schutzschicht der Zahnkrone erst einmal zerstört, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen, schlimmstenfalls droht Zahnverlust ... “

## **Wie oft sollte ich meine Zähne täglich putzen?**

Wer nur einmal täglich zur Bürste greift, nimmt ebenfalls drohenden Zahnverlust in Kauf. Denn die Bakterien, die für Karies und Parodontitis (Zahnbettentzündung) verantwortlich sind, können sich explosionsartig vermehren. Wir Zahnärzte empfehlen zweimal tägliches Putzen mit Bürste und einer fluoridhaltigen Zahncreme, davon einmal täglich in Kombination mit Zwischenraum- und Zungenpflege.

## **Wie reinige ich meine Beißer richtig?**

Zu kräftiges Drücken führt nicht nur dazu, dass der Zahnschmelz abgetragen wird und somit das Risiko für Karies steigt. Auch das Zahnfleisch kann schwinden und das Zahnbein abgetragen werden. Infolge können Reize wie Temperatur oder Berührung ungehindert den Zahnnerv erreichen und so Schmerzen hervorrufen.

Die Borsten sollten daher nur sanft gegen die Zähne gedrückt und Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch hin zu den Zähnen, beseitigt werden.

Drei Minuten reichen dabei insgesamt aus. Wichtig ist es, sich bewusst zu machen, dass man pro Zahn fünf Flächen hat: die Kaufläche, die Außen- und Innenfläche sowie den Zwischenraum vorne und hinten.

## **Wie reinige ich am besten die Zahnzwischenräume?**

Die Frage nach den geeigneten Utensilien richtet sich in erster Linie nach der Größe der Zahnzwischenräume. Bei sehr eng aneinanderstehenden Zähnen ist Zahnseide oft besser geeignet als eine Bürste. Besonders empfehlenswert ist sie zudem bei der Reinigung unter dem Zahnfleischrand. Ich persönlich verwende jene Art von Zahnseide, die im Mund aufquillt. Dadurch können noch mehr Ablagerungen entfernt werden. Ganz wichtig: Die Zahnseide stets vorsichtig auf und ab ziehen und nicht kreuz und quer. Dies schadet sonst Zahnfleisch und -schmelz und bewirkt somit das Gegenteil des gewünschten positiven Effekts. Bei den Zahnzwischenraumbürsten ist zudem die richtige Größe enorm wichtig. Am besten lässt man sich die richtige Handhabung von Zahnseide und Interdentälbürsten einmal vom Zahnarzt zeigen.

## **Brauche ich eine Zungenbürste?**

Was viele nicht wissen: Zu einer guten Mundhygiene gehört auch die Zungenreinigung. Denn auf der Zunge tummeln sich karieserzeugende Bakterien und

durch diese entsteht auch vielfach Mundgeruch. Mit einer speziellen Zungenbürste können die ungeliebten Keime oft besser entfernt werden als mit der Handzahnbürste. Wichtig ist es dabei, auch den hinteren Teil der Zunge Richtung Rachen zu reinigen, denn hier sitzen besonders viele geruchsbildende Bakterien.

## **Für wen lohnt sich eine elektrische Zahnbürste?**

Für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik sind Elektro-Zahnbürsten besonders vorteilhaft. Doch auch unabhängig davon empfehle ich die elektrische Variante. Durch das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes lässt sich ohne großen Bewegungsaufwand in gleicher Zeit mehr Plaque entfernen als mit der Handzahnbürste. Ein weiterer Pluspunkt: Durch ihren kleinen, runden Kopf erreichen Elektro-Bürsten auch hintere Zähne problemlos. Doch auch bei ihnen ist die richtige Handhabung entscheidend. Wird dennoch die Handzahnbürste bevorzugt, so empfehlen sich Kunststoffborsten. Diese schonen das Zahnfleisch und sind weniger Bakterienanfällig als Naturborsten.

## **Was, wenn ich keine Zahnbürste zur Hand habe?**

Dann sollte man sich zumindest den Mund mit klarem Wasser ausspülen. Oder wir greifen zu einem Zahnpflege-Kaugummi. Durch den vermehrten Speichelfluss werden Speisereste besser gelöst und aus dem Mund gespült. Doch Vorsicht: Nicht über Stunden kauen, sonst wird der Kaugummi zur „Bakterienschleuder“- und er ist natürlich kein Dauer-Ersatz für die Bürste!

## **Warum ist die zahnärztliche Untersuchung so wichtig?**

Selbst bei konsequenter Mundhygiene sind mögliche Zahnschäden niemals ganz ausgeschlossen. Denn für die Entstehung von Karies spielen sowohl die Bakterienflora im Mund als auch die Ernährung eine entscheidende Rolle. Deshalb sollten wir möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt gehen.

© CLOSER

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.