

Kreisende oder rüttelnde Bewegungen?

Das ist die richtige Putztechnik mit einer elektrischen Zahnbürste



Elektrische Zahnbürsten entfernen mehr Plaque, Zahnbelag und Bakterien als eine Handzahnbürste. Doch wie kommt die Bürste am besten zum Einsatz? FOCUS-Online-Experte und Zahnarzt Jochen Schmidt erklärt die ideale Methode.

Dank elektrischer Zahnbürsten lässt **sich Zahnbelag sanft**, aber gründlich entfernen. Während bei der Handzahnbürste das Putztempo eher beschaulich ist, drehen elektrische Geräte dank ihres Elektromotors im Bürstenkopf voll auf. So erreichen oszillierende Zahnbürsten mit Leichtigkeit 3000 Schwingungen in der Minute. Bei Schallzahnbürsten, der zweiten gängigen Produktkategorie, sind es sogar zehn Mal soviel, nämlich 30.000 Umdrehungen pro Minute.

Diese Kraft bleibt natürlich nicht ohne Wirkung: Untersuchungen bestätigen, dass man mit einer Elektrobürste in gleicher Zeit mehr Plaque, Zahnbelag und Bakterien entfernen kann als mit einer Handzahnbürste.

Über den Experten

Jochen H. Schmidt ist Gründer, leitender Zahnarzt und Implantologe des Kölner Zahnzentrums **Carree Dental**. Er hat einen Master of Science im Fachgebiet Oral Implantology and Surgery.

Keine kreisenden Bewegungen, wie es früher empfohlen wurde

Bei den oszillierend-rotierenden Modellen ist eine Reinigung jedes einzelnen Zahnes erforderlich. Der Experten-Tipp: Am besten den runden Bürstenkopf zur Reinigung parallel zu den Zähnen am Zahnfleischrand entlangführen. Dabei bitte auch die Zahnzwischenräume nicht vergessen.

Schallzahnbürsten hingegen können dank ihres länglichen Kopfes mehrere Zähne auf einmal säubern. Die Empfehlung des Zahnarztes: Setzen Sie die Bürste wie die Handzahnbürste in einem 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch sanft auf. Putzen Sie stets von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch hin zu den Zähnen. Dabei keine kreisenden Bewegungen ausführen, wie es früher vielfach empfohlen wurde. Statt dessen Speisereste und Beläge mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen.

Sinnvoll ist ein systematisches Vorgehen, beispielsweise nach der KAI-Technik: Zuerst kommen die Kauflächen dran, dann folgen die Außenflächen und zu guter Letzt **werden die Innenseiten gereinigt**. Wichtiger als die Reihenfolge 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.

Auch die beste elektrische Bürste versagt bei den Zahnzwischenräumen, wo sich sehr häufig Karies bildet. Hier sind Zahnseide und Interdentalbürstchen gefragt. Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

Wie ist die optimale Dauer und Häufigkeit?

Eine Zeitersparnis bringen elektrische Zahnbürsten nicht. Denn auch damit müssen die Zähne morgens und abends gründlich gereinigt werden – am besten drei, mindestens zwei Minuten lang. Falls möglich, auch nach dem Mittagessen stets zur Zahnbürste greifen. Dabei sollten die Zähne stets am besten mit einer fluoridhaltigen Zahncreme geputzt werden.

Doch nicht nur die Zähne erfordern sorgfältige Hygiene. Auch die Bürste sollte stets gründlich gereinigt werden. Am besten nach jedem Putzen Griff und Bürstenaufsatz unter fließendem Wasser säubern und dann trocknen lassen.

Auch elektrische Bürsten haben ihre Schwachstellen

Wie regelmäßige Prüfungen der Stiftung Warentest zeigen, gibt es wesentliche Qualitätsunterschiede bei Anwendung und Zahnreinigung. Falsche Handhabung kann schlimmstenfalls zu Verletzungen des Zahnfleischs und der Zahnhäse sowie zu Zahnfleischrückgang führen. Das gilt insbesondere für die rotierend-oszillierenden Modelle mit ihren Rundkopfbürsten, die direkt auf den Zahn gedrückt werden. Bei Schallzahnbürsten ist diese Gefahr praktisch ausgeschlossen, da Schallwellen mit ihren 30.000 Schwingungen pro Minute kaum Druck erfordern.

Fazit

Schall- und Ultraschallzahnbürsten bieten zur Zeit generell ein Optimum an Zahnpflege und -komfort. Bei manchen Modellen lassen sich zudem Schwingungen und Drehbewegungen gezielt anpassen. Das erlaubt es beispielsweise, das Zahnfleisch langsamer und schonender zu reinigen als die Zähne. Zudem signalisieren moderne Geräte die optimale Putzdauer (denn auch zu langes Reinigen kann Zähne schädigen) und warnen, wenn beim Zähneputzen zu stark aufgedrückt wird.

Doch selbst bei Anwendung modernster Elektro-Bürsten und konsequenter Mundhygiene sind mögliche Zahnschäden niemals ganz ausgeschlossen. Denn Karies ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem die Bakterienflora und die Ernährung eine ebenso entscheidende Rolle spielen. Deshalb möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen, um Schäden frühzeitig zu erkennen.

Von FOCUS-Online-Experte **Jochen H. Schmidt**

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits:

FOCUS Online

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.