

NO GO'S IM MUND

# Die 7 häufigsten Zahnsünden



image supplied by Pexels

**Wussten Sie, dass zu langes Zähneputzen nicht viel besser ist als oberflächliches Reinigen? Oder dass es krank machen kann, die Zunge zu vernachlässigen? Hier erklärt der Experte typische dentale Missverständnisse**

## 1. Wenig Zahnpasta

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt: Der Deutsche „verputzt“ jährlich nur etwas mehr als 1/3 Liter Zahnpasta. Doch um die Zähne zweimaltäglich gründlich zu reinigen, wäre ungefähr die doppelte Menge sinnvoll. Deshalb: Beim Dosieren der Zahncreme lieber zweimal „auf die Tube drücken.“

## **2. Falsche Technik**

Alles andere als rund ist bei den meisten die Putztechnik: Die Mehrzahl der Bundesbürger behandelt ihre Zähne mit kreisenden Bewegungen. Besser sind jedoch rüttelnde Bewegungen senkrecht von oben nach unten (bzw. von unten nach oben beim Unterkiefer). Dadurch wird der Zahnbelag gründlich beseitigt und das Zahnfleisch geschont.

## **3. Gut gemeint**

Beim Zähneputzen sollte man es nicht übertreiben. Wer stets die empfohlenen drei Minuten erheblich überschreitet, der entfernt keineswegs mehr Plaque, sondern läuft vielmehr Gefahr, Zahnfleisch und -schmelz zu verletzen.

## **4. Unter Hochdruck**

Auch zu starker Druck beim Putzen ist kontraproduktiv. Besser sanft reinigen, ansonsten wird der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt.

## **5. Zunge vernachlässigen**

Was viele nicht wissen: Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig. Dadurch kann es zu Parodontitis und in Folge davon sogar zu Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkten kommen. Wichtig ist jedoch nicht nur die gründliche Pflege der Zähne: Auch bei der übrigen Mundhygiene können kleine Sünden gravierende gesundheitliche Folgen haben. Deshalb auch die Zunge am besten nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber reinigen. Schließlich ist sie ein Tummelfeld für karies verursachende Bakterien. Für die Zahnzwischenräume eignet sich Zahnseide.

## **6. Unregelmäßige Kontrolle**

Nicht nur Naschkatzen sollten mindestens einmal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Auch bei zurückhaltendem Zucker Genuss ist dieser Termin obligatorisch, um Karies und Parodontitis keine Chance zu geben. Wer auf der sicheren Seite sein möchte, der sollte zudem alle sechs Monate für eine professionelle Zahnreinigung in die Praxis gehen. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte entfernen Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haften bleibt. Dies schützt die Zähne zusätzlich und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen.

## **7. Falsche Zahnbürste**

„Solange die Borsten der Zahnbürste nicht schief und krumm sind, brauche ich auch keine neue“, meinen viele - und tun ihren Zähnen damit nichts Gutes. Denn bereits leicht verschlissene Bürsten versagen bei der gründlichen Mundhygiene. Deshalb bitte spätestens alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln. Kommt eine Erkältung dazwischen, so ist ein Austausch sofort danach ratsam. Ansonsten droht eine erneute Infektion.

© GOOD HEALTH

Fotocredits: von rawpixel.com von Pexels

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.