

Express ▶ Ratgeber ▶ Gesundheit ▶ Zahnseide: US-Gesundheitsbehörde: „Zahnseide schützt nicht vor Karies“

US-Gesundheitsbehörde „Zahnseide schützt nicht vor Karies“

🕒 05.08.16, 14:27 Uhr

EMAIL

FACEBOOK

TWITTER



Dass der regelmäßige Gebrauch von Zahnseide vor Karies schützt, konnte keine Studie eindeutig belegen.
Foto: imago/Westend61

Wer gesunde Zähne möchte, der muss putzen. Mehrmals täglich, drei Minuten, kreisende Bewegungen. Und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide sauber halten. Oder?

In den USA ist ein Streit entbrannt in dessen Zentrum sich die Zahnseide befindet. Denn: Die US-Gesundheitsbehörde hat nun ihre Empfehlung des Badezimmer-Utensils in ihren „[Dietary Guidelines](#)“ zurückgezogen. Das ist bemerkenswert, denn seit 1979 wurde der Gebrauch von Zahnseide von der Regierung den US-Bürgern empfohlen, da diese Zahnreinigung effektiv vor Karies schützen sollte.

Reporter fragten bei Behörde nach, die Empfehlung aus dem Katalog nahm

Journalisten der Nachrichtenagentur AP fragten bei der Gesundheitsbehörde nach und verlangten Belege für den wissenschaftlich Nutzen der Zahnseide. Das Resultat: In der letzten Version der behördlichen Empfehlungen verschwand die Zahnseide –

ANZEIGE



Sonnenbrandgefahr schon

ohne jegliche Hinweise.

Per Gesetz müssen diese Empfehlungen immer auf aktuellen Studien basieren. Doch diese fehlten den Autoren anscheinend. Gegenüber AP erklärten sie, dass die Effektivität der Zahnseide nie zufriedenstellend nachgewiesen werden konnte.

Keine Studie belegt Zusammenhang zweifelsfrei

Die Journalisten nahmen sich 25 Studien der letzten zehn Jahre vor und fanden tatsächlich keine Beweise für die Behauptung, Zahnseide verringere das Kariesrisiko. Eher seien die Belege dafür, dass Zahnseide gegen Zahnbelag wirke, „schwach, nicht glaubwürdig und von sehr schlechter Qualität“. Außerdem hätten zahlreiche Studien nur über einen zu kurzen Zeitraum, wie etwa zwei Wochen, getestet, andere hätten wiederum mit zu kleinen Gruppen gearbeitet, um wirklich aussagekräftig zu sein.

Im Umkehrschluss könnte man auch fragen: Schadet Zahnseide denn? Nein, sofern sie richtig angewendet wird, so Experten. So empfiehlt Dr. Jochen Schmidt, Zahnarzt und Implantologe des **Carree Dental** in Köln: „Auch wenn der Nutzen der Zahnseide wissenschaftlich nicht eindeutig belegt zu sein scheint, so ist eine Anwendung dennoch zahnmedizinisch sehr empfehlenswert.“ Nur so lassen sich schädliche Bakterien auch dort gründlich entfernen, wo die Bürste nicht hinkommt, in den problematischen Zahnzwischenräumen.



Dr. Jochen H. Schmidt arbeitet als Zahnarzt und Implantologe am Carree Dental in Köln.
Foto: Carree Dental

Der Zahnarzt erklärt die richtige Handhabung der Zahnseide „Wichtig ist jedoch eine schonende und hygienische Anwendung: Die Zahnseide sollte um den Finger gewickelt und bei jedem Zahnzwischenraum Stück für Stück neu genutzt werden. Ansonsten könnten die Bakterien eventuell von einem Zwischenraum in den anderen transportiert werden. Die Zahnseide dabei stets vorsichtig

auf und ab ziehen und nicht kreuz und quer. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und –schmelz – und bewirkt somit in der Tat das Gegenteil des gewünschten positiven Effekts.“

(spe)

Das könnte Sie auch interessieren



Fruchtsaft, Putzen Das sind die zehn häufigsten Zahnsünden

Ekel-Atem Magen-Probleme – habe ich deshalb Mundgeruch?

morgens Wie ermittle ich meine eigene Sonnenschutzzeit?



EXPRESS

174.757 „Gefällt mir“-Angaben

Seite gefällt mir

Kontaktiere uns



EXPRESS

1 Std

Habt ihr das gewusst?



Abreise aus Kitzbühel: Dar...

Die FC-Profis absolvierten am Morgen no...

VON EXPRESS.DE