

7 neue Irrtümer über Zahngesundheit

Gesund beginnt im Mund, sagt man. Denn viele Krankheiten werden durch geschädigte Zähne begünstigt. Richtig pflegen beugt vor

Nach dem Essen nicht gleich Zähne putzen, Fluorid in der Zahnpasta lagert sich als Gift im Körper ab, das sind nur zwei Thesen, die viele Verbraucher verunsichern. Aber stimmen die?

Unser Experte Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Implantologe aus Köln klärt auf.

1. Fluorid ist giftig

Falsch. Fluoride sind Salze, die überall in der Natur vorkommen, auch in unserem Körper, etwa in Knochen und Zähnen. Fluorid wird nur beim Schlucken vom Körper aufgenommen, nicht beim Zähneputzen. Selbst bei versehentlichem Verschlucken liegt die Menge innerhalb der Richtwerte. Zahnpasten mit Fluorid sind also weiterhin ein guter Kariesschutz und keine gesundheitliche Gefahr.

2. Je stärker, desto besser

Falsch. Starkes „Schrubben“ schadet: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was offene Kanälchen zur Folge hat. Viel besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Gut sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.

3. Karies ist vererbbar

Falsch. Karies ist nicht genetisch bedingt, sondern eine Infektionskrankheit. Deshalb sollten Eltern niemals den Löffel ihres Babys ablecken und ihre Zähne gründlich reinigen. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung und verhindert eine frühzeitige Karieserkrankung der nächsten Generation.

4. Die Dritten sind robust

Falsch, es gibt Risiken. Heute handelt es sich dabei oft um Implantate. Den sensibelsten Bereich bei der Implantatpflege stellt der Übergang zwischen

Zahnfleisch und Krone dar. Hier ist eine gründliche Reinigung von entscheidender Bedeutung, damit es nicht zu bakteriellen Belägen kommt, die zur Entzündung des knöchernen Implantatbetts führen und den Verlust des Implantats nach sich ziehen können.

5. 30 Minuten warten

Falsch. Die Regel, mit dem Zähneputzen nach dem Essen 30 Minuten zu warten, ist überholt. Besser ist es, gleich nach der Mahlzeit die Zähne zu reinigen.

6. Schwarz ist Trumpf

Falsch. Gemeint ist schwarze Zahnpasta mit Aktivkohle, die Zähne weißer machen soll. Aber das Schwarz spielt keine Rolle. Hinter der aufhellenden Wirkung steckt die Scheuerkraft der Kohlepartikel. Einen solchen Effekt haben aber auch Silikatverbindungen in klassischen Zahncremes.

7. Karies heißt bohren

Falsch. Viele Zahnärzte empfehlen Angstpatienten und Kindern die Infiltrations-Methode als sanfte Alternative zum Bohrer. Hierbei wird die kariöse Stelle mit einem Ätzel aufgeraut, dann mit Kunststoff-Gel aufgefüllt und versiegelt.

© Neues für die Frau

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.