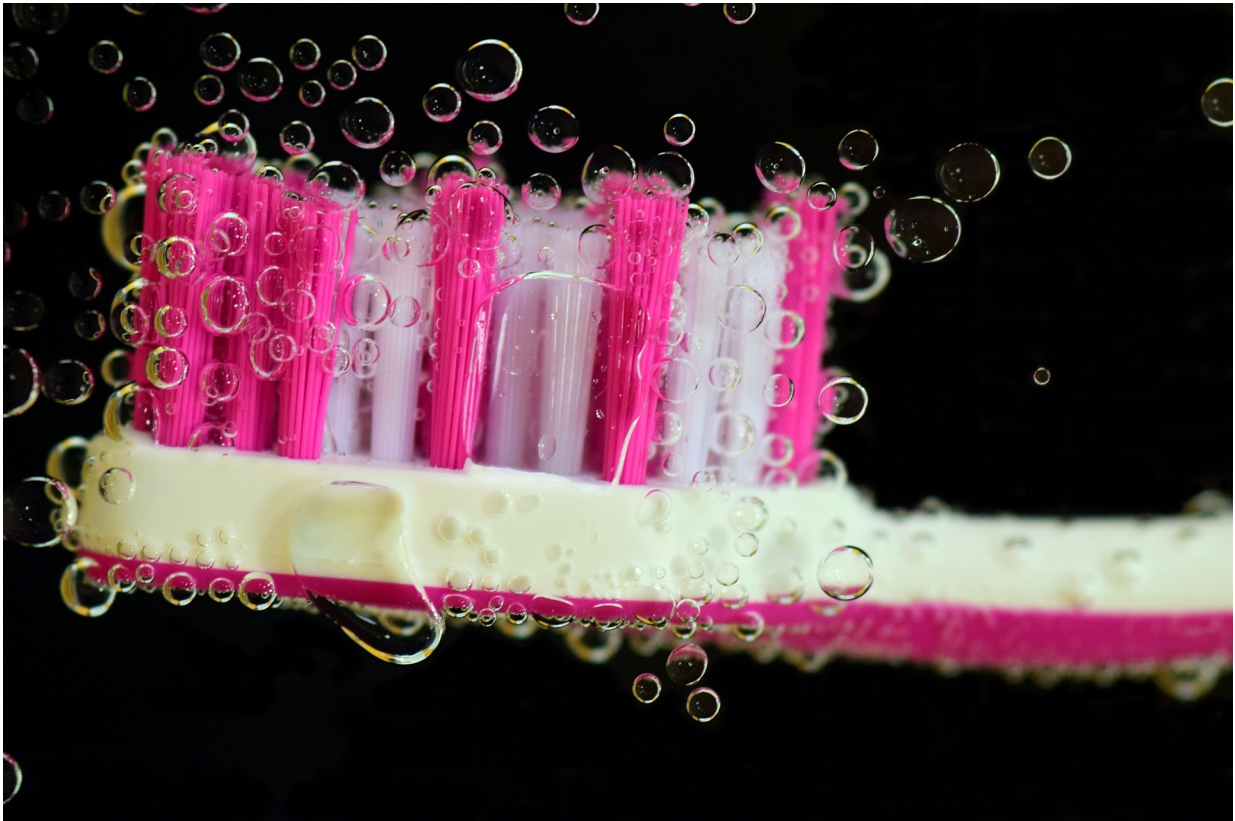


ALLTAGSFRAGE

Kann ich meine Zahnbürste in der Spülmaschine reinigen?



Fotoquelle: pixabay

Nicht nur die Zähne selbst, auch das Putzgerät sollte regelmäßig gereinigt werden

Tägliches Zähneputzen ist Pflicht. Doch wie sieht es eigentlich mit der Zahnbürste aus? Sollte die Bürste auch täglich gereinigt werden? Doch wie mache ich das richtig - falls überhaupt erforderlich?

„Sinnvoll ist die gründliche Reinigung vor und nach dem Einsatz unter warmem Wasser. So lassen sich Essens- bzw. Zahnpasta-Reste entfernen“ erklärt, Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Benutzen sollte man die Bürste aber erst wieder, wenn sie trocken ist. „Gegebenenfalls eine zweite verwenden“, rät der Experte.

Kann ich die Zahnbürste auch in die Spülmaschine tun?

Wer Wert auf eine blitzsaubere Zahnbürste legt, der reinigt sie regelmäßig in der Spülmaschine, empfehlen manche Internet-Ratgeber. In der Praxis sind Tipps dieser Art aber alles andere als zahnfreundlich: „Die Borsten fransen oftmals so sehr aus, dass sie den Zahnbelag nicht mehr gründlich entfernen, was Zahnerkrankungen begünstigt“, warnt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

Grundsätzliche Reinigungstipps für die Bürste

Händewaschen vor dem Zähneputzen verhindert, dass Bakterien von den Fingern auf die Bürste wechseln. Und wer's noch gründlicher mag, der kann seine Bürste einmal wöchentlich für zehn oder 15 Minuten in antibakterielles Mundwasser legen.

Völlig keimfrei werden die Bürsten dann aber auch nicht – doch das ist zahnmedizinisch kein Problem: „Eine geringe Anzahl von Bakterien kann einem gesunden Immunsystem nicht schaden“, so Dr. Schmidt.

Wichtiger als eine sterile Pflege der Zahnbürste ist der regelmäßige Austausch – spätestens alle drei Monate.

Der Experten-Rat: Die nasse Zahnbürste nicht im Etui oder Badezimmerschrank aufbewahren – hier bilden sich ansonsten aufgrund von Feuchtigkeit und Dunkelheit schneller Keime. Stattdessen die Bürste mit dem Kopf nach oben im Zahnputzbecher trocknen lassen.

UND: Auch der Becher setzt mit der Zeit Schmutz an und sollte deshalb regelmäßig (z.B. in der Spülmaschine) gereinigt werden.

© Bild.de

Fotocredits: pixabay

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.