

Mundhygiene: Ist es schlimm, wenn man mal das Zähneputzen vergisst?

01.05.17, 09:00 Uhr



Zähne immer gut pflegen, damit die Dritten noch lange auf sich warten lassen.

Foto: imago stock&people

Die Augen werden schwer, der Fernseher verschwimmt und die Gedanken werden zu Träumen. Schnell ist man auf dem Sofa weggeratzt. Was die wenigsten bis dahin getan haben: die Zähne gewissenhaft reinigen. Manch einer denkt: Halb so wild, am nächsten Morgen putze ich doppelt so gründlich. Aber gilt „Einmal ist keinmal“ auch für die Zahnhygiene? Wie schlimm ist es, mit dem Zähneputzen abends zu schludern?

Experten warnen: Wer seine Zähne nur morgens putzt, der riskiert mehr als nur [unangenehmen Mundgeruch \(/ratgeber/gesundheits/jeder-dritte-betroffen-so-werden-sie-fiesen-mundgeruch-los--23802362\)](#). Auf Dauer drohen Löcher in den Zähnen, Zahnfleischbluten und Zahnverlust. Denn „durch den stark reduzierten Speichelfluss können sich Bakterien nachts besonders stark ausbreiten. Deshalb sollte auf das abendliche Zähneputzen möglichst niemals verzichtet werden“, erklärt Dr. Jochen Schmidt, Zahnarzt des [Carree Dental \(http://www.carree-dental.de/praxis/\)](#) in Köln.

Jeder vierte Mann lässt das abendliche Zähneputzen gern mal ausfallen

Besonders Männer sind abendliche Putzmuffel, hat die Befragung einer Krankenkasse ergeben. Demnach verzichtet jeder Vierte von ihnen vor dem Zubettgehen auf das Zähneputzen – und nimmt damit drohenden Zahnverlust in Kauf. „Denn mangelnde Zahnpflege ist die Hauptursache für Karies“, warnt Dr. Schmidt. Zudem verursachen die explosionsartig vermehrenden Bakterien im Mundraum Parodontitis. „Diese chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen.“ Doch damit nicht genug: „Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen“, erläutert Dr. Schmidt.

Wer abends einmal vergisst die Zähne zu putzen, der muss natürlich nicht gleich das Schlimmste fürchten. Selbst bei konsequenter Mundhygiene sind mögliche Zahnschäden niemals ganz ausgeschlossen. „Um diese frühzeitig zu erkennen, zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen“, rät Dr. Schmidt.

Putzen elektrische Zahnbürsten eigentlich gründlicher?

Ob man mit einer elektrischen Zahnbürste oder mit einer normalen, herkömmlichen Handzahnbürste ausgestattet ist, ist egal, sagen Experten. Wichtig ist allein, ob man die Zahnbürste richtig einzusetzen weiß. Elektrische Zahnbürsten schwingen ungefähr 30.000 Mal pro Minute – so schnell kann keine Hand putzen.

Trotzdem sind die elektrischen Geräte nicht in jedem Fall besser als eine normale Handzahnbürste, sagt Thomas Wolf aus dem Bundesvorstand des Freien Verbands Deutscher Zahnärzte. „Entscheidend ist die mechanische Plaque-Reduktion“, erklärt er. Das heißt: Wichtig ist, wie gut Verunreinigungen von den Zähnen entfernt werden. „Es kommt daher eher darauf an, wie gut der Betroffene seine Zahnbürste benutzt“ – und zwar unabhängig davon, ob sie elektrisch läuft oder nicht.

Manche Tests zeigten zwar, dass geübte Benutzer mit einer elektrischen Zahnbürste etwas mehr Plaque entfernen als die Benutzer einer Handzahnbürste, sagt Wolf. „Der Unterschied ist aber nicht so groß, dass wir Zahnärzte deshalb eher zur Elektrischen raten würden.“ Wichtig sei, dass alle Zähne gereinigt werden. Im Anschluss kann man mit der Zahnbürste auch noch ein paar Mal über die Zunge bürsten. (sar/mit Material der dpa)