

# MUSS ICH MEINE ZAHNBÜRSTE REINIGEN?



Fotoquelle: unsplash

Im Internet findet man zahlreiche Tipps, wie man seine Zahnbürste mit Essig, Desinfektionsmittel oder in der Spülmaschine reinigen kann, um sie von Bakterien zu befreien. Viele wissen jedoch nicht, dass damit oft das Gegenteil erzielt wird: Die Borsten fransen aus, sodass beim Zähneputzen der Zahnbelag nicht mehr gründlich entfernt wird. Dieser Plaque wieder rum ist die Ursache für viele Zahnerkrankungen. Auch im Handel erhältliche Zahnbürsten-Desinfektionsmittel besitzen keinen nachgewiesenen positiven Effekt auf unsere Zahngesundheit. Wer seine Zahnbürste auf schonende Weise reinigen will, ohne die Borsten zu beschädigen, legt sie für maximal 15 Minuten in antibakterielles Mundwasser. Doch völlig keimfrei bekommt man die Zahnbürste nie, was auch nicht notwendig ist, da wenige Bakterien einem gesunden Immunsystem nichts anhaben können. Ich empfehle stattdessen, die Zahnbürste (das gilt auch für elektrische Bürstenköpfe) lieber häufiger zu wechseln - spätestens nach drei Monaten. Wer zudem ein paar einfache Hygieneregeln befolgt,

kann auf eine zusätzliche Reinigung verzichten: Waschen Sie sich vor dem Zähneputzen die Hände, damit die Bakterien an Ihren Händen nicht auf die Bürste übergehen. Spülen Sie die Zahnbürste vor und nach dem Putzen gründlich unter warmen Wasser ab, um Essens- und Zahnpastareste zu entfernen. Eine nasse Zahnbürste sollte nicht in einem Etui oder Badezimmerschrank aufbewahrt werden, da sich aufgrund der Dunkelheit und Feuchtigkeit schneller Keime bilden. Am besten trocknet die Bürste mit dem Kopf nach oben in einem Zahnputzbecher. Übrigens: Der Zahnputzbecher wird oft vergessen. Dabei sammeln sich auch hier schnell Schmutz, Kalk und Zahnpastereste ab, weshalb dieser gerne mal in die Spülmaschine wandern darf.



**Dr. Jochen H. Schmidt**

Der Zahnarzt und Implantologe ist Leiter des Carree Dental in Köln.

Fotoquelle: privat

© Good Health

Fotocredits: unsplash und privat

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.