

Zahnarzt erklärt

Die 7 häufigsten Zahnsünden

Wussten Sie, dass zu langes Zähneputzen nicht viel besser ist als oberflächliches Reinigen? Oder dass es krank machen kann, die Zunge zu vernachlässigen? Hier erklärt der Experte typische Fehler bei der Mundhygiene

1. FALSCHER ZAHNBÜRSTE

Eine aktuelle Untersuchung hat gezeigt: Eine harte Bürste ist gut für alle, bei denen besonders viel Zahnbelag vorhanden ist, die aber kein empfindliches Zahnfleisch haben. Diejenigen, die regelmäßig unter Zahnfleischverletzungen leiden und möglicherweise auch schon Putzdefekte an den Zähnen (z.B. Rillen oder Einkerbungen) haben, sollten eine weiche Zahnbürste verwenden. Sie müssen aber wissen, dass deren Reinigungskraft geringer ist - und daher noch sorgfältiger putzen. Für alle anderen eignet sich der mittlere Härtegrad, der in Bezug auf Belagentfernung und Zahnfleischverletzung im Mittelfeld liegt. Außerdem sollte man beachten: Bereits leicht verschlissene Bürsten garantieren keine ausreichende Putzleistung mehr. Deshalb spätestens alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln. Kommt eine Erkältung dazwischen, so ist ein Austausch sofort danach ratsam. Sonst droht eine erneute Infektion.

2. VERKEHRTE TECHNIK

Alles andere als rund läuft bei den meisten die Putztechnik: Die Mehrzahl der Bundesbürger behandelt ihre Zähne mit kreisenden Bewegungen. Besser ist jedoch die sogenannte Rütteltechnik senkrecht von oben nach unten (bzw. von unten nach oben beim Unterkiefer). Dabei wird das Borstenfeld in einem Winkel von etwa 45 Grad schräg zum Zahnfleisch gerichtet. Jeweils ein Teil der Borsten befindet sich auf dem Zahnfleisch und der Zahnoberfläche. Mittels kleiner rüttelnder Hin-und-her Bewegungen wird der Belag unter dem Zahnfleischrand und auf dem Zahn gelockert. Anschließend wird er mit einer Auswischbewegung zur Kaufläche hin entfernt.

3. ZUNGE VERNACHLÄSSIGEN

Was viele nicht wissen: Schädliche Bakterien im Mundraum sind nicht nur für Karies und Parodontitis (Entzündung des Zahnbetts) verantwortlich. Auf lange Sicht begünstigen sie auch die Entstehung von Erkrankungen wie Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkten. Wichtig ist deshalb nicht nur die gründliche Pflege der Zähne, sondern auch die der Zunge. Schließlich ist sie ein Tummelfeld für kariesverursachende Bakterien. Am besten wird sie nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber gereinigt. Für die Zahnzwischenräume eignen sich Interdentalbürsten oder - bei sehr eng stehenden Zähnen - Zahnseide.

4. UNREGELMÄSSIGE KONTROLLE

Nicht nur Naschkatzen sollten mindestens einmal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Auch (bei zurückhaltendem Zucker-Genuss) ist dieser Termin obligatorisch, um Karies und Parodontitis keine Chance zu geben. Wer auf der sicheren Seite sein möchte, der sollte zudem alle sechs Monate für eine professionelle Zahnreinigung in die Praxis gehen. Speziell ausgebildete Prophylaxe- Fachkräfte entfernen Zahnbeläge und minimieren so die Gefahr schädlicher Bakterien im Mundraum. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haften bleibt. Dies schützt die Zähne zusätzlich und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen.

5. UNTER HOCHDRUCK

Zu starker Druck beim Putzen ist kontraproduktiv. Besser sanft reinigen, da sonst der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt wird. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, testen Sie das am besten mit einer Brief- oder Haushaltswaage. Drücken Sie die Bürste auf die Waage. Im Idealfall zeigt diese 100-150 Gramm an .

6. ZU GUT GEMEINT

Beim Zähneputzen sollte man es nicht übertreiben. Wer die sichtbaren Zahnflächen stets länger als fünf Minuten reinigt, der entfernt keineswegs mehr Plaque, sondern läuft vielmehr Gefahr, Zahnfleisch und -schmelz zu verletzen.

7. WENIG ZAHNPASTA

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt: Der Deutsche verputzt jährlich nur etwas mehr als 1/3 Liter Zahnpasta. Doch um die Zähne zweimal täglich gründlich zu reinigen, wäre ungefähr die doppelte Menge sinnvoll. Deshalb: beim Dosieren der Zahncreme lieber zweimal auf die Tube drücken und das Borstenfeld komplett damit bedecken.

Von Closer Top-Experte [Jochen H. Schmidt](#), leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln