

EINMAL, ZWEIMAL ODER BESSER DREIMAL TÄGLICH

Schadet häufiges Putzenden Zähnen?



Fotoquelle: unsplash

Faustregel fürs Zähneputzen: Fühlen sich die Zähne nach dem Putzen glatt an und tritt dauerhaft kein Zahnfleischbluten auf, sind die Basisanforderungen für eine gute Zahnreinigung erfüllt

Wer seine Zähne regelmäßig putzt, verhindert Karies und Parodontitis. Das ist den meisten klar. Doch wie viel bedeutet regelmäßig? Einmal, zweimal, dreimal oder mehr? Ist starkes Schrubben wirklich besonders effektiv? Und kann auch zu häufiges Putzen schaden? „Ja, durchaus“, stellt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des in Köln, klar. „Wer seine Zähne zu häufig putzt, der schadet dem Zahnschmelz“, sagt der Experte. „Und ist diese Schutzschicht der Zahnkrone erst einmal zerstört, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen, schlimmstenfalls droht Zahnverlust.“

Und wie oft sollte ich die Zähne putzen?

Die American Dental Association (ADA) empfiehlt zweimal täglich mit Zahnpasta und Zahnbürste, davon einmal in Kombination mit Zwischenraumpflege. Wer nur einmal am Tag zur Bürste greift, der riskiert ebenfalls Zahnverlust. Denn: „Mangelnde Mundhygiene ist die Hauptursache für Karies“, warnt Dr. Schmidt. Diese Infektionserkrankung entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Die verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in zahnzerstörende Säure.

Ist intensives Reinigen wirklich effektiv?

Nicht nur zu häufiges oder seltenes Reinigen bedroht die dentale Gesundheit. Auch wer zu stark putzt, tut den „Beißern“ nichts Gutes. Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird abgetragen, was offene Kanälchen zur Folge hat. Im Gegenteil: „Empfehlenswert ist es, die Borsten sanft gegen die Zähne zu drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen zu beseitigen“, rät Dr. Schmidt. Zuerst werden die Kauflächen gereinigt, dann folgen die Außenflächen und zu guter Letzt die Innenseiten. Sinnvoll ist ein systematisches Vorgehen, beispielsweise nach der KAI-Technik: Wichtiger als die Reihenfolge ist, sich bewusst zu machen, dass man pro Zahn fünf Flächen hat: die Kaufläche, die Außen- und Innenfläche sowie den Zwischenraum vorne und hinten.

Und wie lange sollte ich meine Zähne putzen?

„Am besten die Zähne stets mit einer fluoridhaltigen Zahncreme für ca. drei Minuten putzen“, empfiehlt Dr. Schmidt. Das schützt die Zähne bestmöglich, schließt aber dennoch mögliche Zahnschäden nicht ganz aus. Denn „Karies ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem Bakterienflora und Ernährung eine ebenso entscheidende Rolle spielen“, betont der Experte. Deshalb möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen, um Schäden frühzeitig zu erkennen.

Welche Zahnbürste eignet sich am besten?

Experten empfehlen elektrisches Putzen. Zwei Systeme gibt es bei den Elektrozahnbürsten: oszillierend-rotierende Rundkopfbürsten (Borsten rotieren hin und her) und Schallzahnbürsten mit länglichem Kopf (Borsten schwingen hier mit etwa 300 Hertz). Wer jedoch ein Putzmuffel ist und nicht korrekt bürstet, dem nutzt auch die beste elektrische Zahnbürste nichts. So meinen viele, eine Elektrobürste würde eine Zeitersparnis bringen – falsch! Sie muss genauso lange benutzt werden wie die Handzahnbürste, mindestens zwei Minuten lang, reinigt dabei aber oft besser. Zudem entfallen komplizierte Putzbewegungen, all das macht die Zahnbürste automatisch, wenn man sie entsprechend der Gebrauchsanleitung an den Zähnen entlangführt.

Fotocredits: unsplash.com

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.