

Zahnarzt verrät:

# So reinigen Sie Ihre Zähne am besten



Fotoquelle: pixabay

**Sind Produkte wie Zahnseide, Zungenreiniger, Zwischenraumbürstchen oder Mundspülung wirklich nötig, um die Zähne gesund zu halten? Ein Zahnarzt erklärt, zu welchen Produkten er täglich greift für eine optimale Mundhygiene.**

Sind Produkte wie Zahnseide, Zungenreiniger, Zwischenraumbürstchen oder Mundspülung wirklich nötig, um die Zähne gesund zu halten? FOCUS Online hat den Kölner Zahnarzt Jochen H. Schmidt gefragt, auf welche Zahnpflegeprodukte er vertraut.

## **1. Zahncreme mit Fluorid:**

Der Experte benutzt eine Zahnpasta mit einem Fluorid-Gehalt von 1400 bis 1500 ppm. Das schützt den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien. Fluorid macht die

Zähne widerstandsfähiger und beugt Karies vor. Unverzichtbar in der Creme ist zudem ein Schäumer, der alle Bestandteile gleichmäßig verteilt. Damit die „Schmirgelstoffe“ in der Zahnpasta die Zahnoberfläche von Belägen befreien, ohne sie abzunutzen, achtet Schmidt auf einen Abrasivitätswert von 35 bis 50 rda. Diesen Wert können Sie auf der Verpackung checken.

## **2. Oszillierende Elektro-Bürste:**

Der Zahnarzt putzt seine Zähne mit einer oszillierenden elektrischen Zahnbürste. Das automatische Hin- und Herdrehen des Bürstenkopfes hilft, die Zähne ohne großen Bewegungsaufwand zu reinigen.

Mit einer solchen Bürste lässt sich außerdem in der gleichen Zeit mehr Plaque entfernen als mit einer Handzahnbürste. Zudem erreicht der kleine, runde Bürstenkopf auch hintere Zähne problemlos.

## **3. Zahnseide:**

Bei engen Zahnzwischenräumen ist Zahnseide am besten geeignet. Besonders gut funktioniert damit auch die Reinigung unter dem Zahnfleischrand. Der Experte verwendet am liebsten Zahnseide mit aufquellenden Fasern. Sie entfernt noch mehr Ablagerungen.

## **4. Interdentalbürste:**

Bei den schwer zugänglichen Backenzähnen setzt der Zahnarzt auf Zwischenraumbürsten.

## **5. Zungenreiniger:**

Auch einen Zungenreiniger verwendet Zahnarzt Jochen Schmidt täglich. Er entfernt Keime, die Mundgeruch und Pathogenese verursachen.