

# Zahnseide: Wichtiges Hilfsmittel für schöne und gesunde Zähne



image supplied by Getty

**Zahnärzte sind sich einig: Zu einer guten Mundhygiene gehört Zahnseide. Trotzdem wird sie von vielen Menschen kaum verwendet. Doch warum sollte man nicht darauf verzichten? Und wie wendet man Zahnseide richtig an? Ein Experte erklärt Ihnen alles, was Sie zu dem Zahnpflege-Helfer wissen sollten.**

Zahnseide zu benutzen ist für viele eine mühsame Angelegenheit. Gerade am Anfang ist die Handhabung nicht ganz einfach – und etwas zeitaufwendig. Gerade einmal 36 Prozent der Deutschen nutzen Zahnseide regelmäßig, das zeigte eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov. Ihr Nutzen wird immer wieder diskutiert – konnte er schließlich in wissenschaftlichen Studien bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden.

Dabei wird Zahnseide seit vielen Jahren von Zahnärzten als essentielles Werkzeug für eine gründliche Mundhygiene empfohlen. Gemeinsam mit Dr. Jochen H. Schmidt,

leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln, erklären wir, warum der dünne Faden aus Kunststoff unbedingt Teil der täglichen Zahnhygiene sein sollte und wie man ihn ohne große Mühe richtig anwendet.

## **Die wichtigsten Fragen und Antworten zur Zahnseide**

### **Was bringt die Verwendung von Zahnseide wirklich?**

"Auch wenn der Nutzen von Zahnseide wissenschaftlich nicht eindeutig belegt ist, so ist eine Anwendung aus zahnmedizinischer Sicht dennoch sehr empfehlenswert", sagt der Experte. Zähneputzen alleine reicht nicht, um alle Zwischenräume und Nischen in der Mundhöhle zu erreichen. "Gerade bei Erwachsenen entsteht an diesen Stellen weitaus häufiger Karies als auf der glatten Oberfläche der Zähne", so Schmidt.

Der Grund: In den Zahnzwischenräumen sammeln sich sehr häufig Zahnbeläge und Zahnstein, die wiederum Hauptauslöser für Karies und Zahnfleischentzündungen sind. Doch für herkömmliche Zahnbürsten sind diese problematischen Stellen, die etwa 40 Prozent der Zahnoberfläche ausmachen, kaum erreichbar.

Nur mithilfe von Zahnseide können alle Zwischenräume und Nischen in der Mundhöhle erreicht und die schädlichen Bakterien entfernt werden.

Doch nicht nur für die Zähne können diese Bakterien-Ansammlungen gefährlich werden. Im schlimmsten Fall drohen sogar schwerwiegende Folgen für den ganzen Körper: "Über das Zahnfleisch können die Keime in die Blutbahn gelangen und so unter anderem Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen", warnt der Experte.

### **Wie oft sollte Zahnseide verwendet werden?**

"Im Idealfall sollte Zahnseide einmal täglich zwischen jedem einzelnen Zwischenraum zum Einsatz kommen", rät Dr. Schmidt. Denn: Nach jeder Reinigung sammeln sich die Bakterien direkt von Neuem an.

### **Wie wendet man Zahnseide richtig an?**

Für eine Anwendung benötigt man ein Stück Zahnseide, das etwa 40 bis 50 Zentimeter lang ist. Das eine Ende wird mehrmals um den Zeigefinger und das andere Ende um einen Finger an der anderen Hand gewickelt, so dass sich zwischen den beiden Fingern ein rund zehn Zentimeter langes Stück Zahnseide befindet. Dieses wird dann vorsichtig zwischen zwei Zähne gezogen.

"Achten Sie anschließend darauf, die Zahnseide stets vorsichtig und ohne Druck nur auf und ab zu ziehen", so der Experte, "auf keinen Fall kreuz und quer!" Bei falscher Anwendung wie beispielsweise zu starker Sägebewegungen können sonst sowohl Zahnfleisch als auch Zahnschmelz verletzt werden – und den Zähnen damit geschadet werden. Die Zahnseide sollte während des Vorgangs allerdings stets Kontakt mit dem Zahn haben, damit die Ablagerungen gründlich entfernt werden.

"Außerdem ist es ratsam, bei jedem Zahnzwischenraum einen neuen Abschnitt der Zahnseide nutzen", empfiehlt Dr. Schmidt. Wickeln Sie deshalb die Zahnseide zwischen den Fingern immer wieder ein Stückchen weiter. Ansonsten könnten die Keime von einem Zwischenraum in den anderen transportiert werden.

### **Wann sollte man Zahnseide am besten verwenden?**

"Prinzipiell ist es egal, ob morgens oder abends – Hauptsache, es wird einmal täglich gesäubert", meint Dr. Schmidt.

Einen Vorteil bietet jedoch die abendliche Anwendung: "Dadurch lassen sich die Essensreste der täglichen Mahlzeiten optimal entfernen."

### **Gewachste oder ungewachste Zahnseide - was hat es damit auf sich und was funktioniert besser?**

"Da ungewachste Zahnseide auffasert, ermöglicht sie eine besonders gründliche Säuberung", erklärt der Zahnmediziner. Sie eignet sich eher für durchschnittlich große Zahnzwischenräume.

Gewachste Zahnseide ist dagegen von einem dünnen Wachsfilm umhüllt. Dadurch gleitet sie besser in engen Zwischenräumen – und ist deshalb bei nah beieinander stehenden Zähnen die bessere Wahl. Außerdem reißt gewachste Zahnseide nicht so schnell.

Welche Variante für die eigenen Zähne letztendlich besser geeignet ist, findet man am besten durch Ausprobieren heraus, rät Dr. Schmidt.

### **Was tun, wenn die Zahnzwischenräume so schmal sind, dass selbst eine Anwendung mit gewachster Zahnseide kaum möglich ist?**

"Stehen die Zähne besonders eng beieinander, gibt es in der Tat selbst mit gewachster Zahnseide oft Probleme beim Durchkommen", weiß der Experte. Doch auch dann ist eine regelmäßige Reinigung wichtig, denn selbst in diesen schmalen Zwischenräumen können sich ebenfalls Bakterien sammeln. In diesem Fall empfiehlt Dr. Schmidt die Verwendung einer Munddusche: "Allerdings ist sie weniger effizient als klassische Zahnseide."

### **Was hat es mit Interdentalbürsten auf sich? Sind sie eine Alternative zur Zahnseide?**

"Auch hier kommt es auf die Zahnstellung an", so Dr. Schmidt. Bei größeren Zahnzwischenräumen empfiehlt der Zahnmediziner die Verwendung von Interdentalbürsten. Die kleinen Mini-Bürstchen können Ablagerungen besonders sorgfältig entfernen. Bei sehr eng stehenden Zähnen sind sie allerdings weniger ideal,

da die Bürsten hier kaum durchkommen und so sogar für Verletzungen sorgen könnten. In solchen Fällen sei Zahnseide die bessere Wahl.

"Wer jedoch unsicher ist, welche Reinigungsmethode nun die richtige ist, sollte seinen Zahnarzt oder die Prophylaxe-Fachkraft fragen", rät Dr. Schmidt.

© web.de & gmx.de

Fotocredits:

Getty Images

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.