

## Die zehn größten Irrtümer über Zahnpflege

**Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen? Äpfel machen die Zähne so sauber wie Zahnpasta? Bei Karies hilft nur noch Bohren? Zur richtigen Zahnpflege kursieren zahlreiche Gerüchte – was dran ist.**



Bild: dpa

### **1. Gründliches Schrubben reinigt die Zähne vollständig"**

Dieses Gerücht ist falsch. "Starkes Schrubben schadet eher. Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat", erklärt Dr. Jochen Schmidt, Zahnarzt am Caree Dental in Köln. Gleiches gilt für harte Borsten. Der Experte rät deshalb zu elektrischen Zahnbürsten mit Druckkontrolle. Wer beim Zähneputzen vorsichtig ist und sanfte, kreisförmige Bewegungen macht, kann laut dem Experten nicht viel falsch machen.



Bild: gms

## **2. "Bei Karies muss immer gebohrt werden"**

Ob gebohrt werden muss, hängt vom Einzelfall ab. Die sogenannte Infiltrationsmethode stellt beispielsweise eine sanfte Alternative zum Bohren dar. Insbesondere Angstpatienten und Kindern wird die behutsame Methode von immer mehr Zahnärzten empfohlen. Schmidt erklärt: "Hierbei wird die kariöse Stelle mit einem Ätzel aufgeraut, dann mit einem farblosen Kunststoff-Gel aufgefüllt und versiegelt. Geeignet ist dieses Verfahren jedoch nur bei leichter Karies."

## **3. "Nach dem Essen sofort die Zähne putzen"**

Diese Aussage ist nicht nur ein großer Irrtum – mit diesem Verhalten schaden wir unseren Zähnen sogar. "Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden ist es besser, 30 Minuten warten", sagt Schmidt. Der Grund: Die Säure greift den Zahnschmelz an. Bis der Zahnschmelz vom Speichel wieder mit einer Schutzschicht überzogen ist, dauert es etwa 30 Minuten. Danach kann wieder geschrubbt werden, was das Zeug hält.



Bild: dpa

#### **4. "Parodontitis schadet nur den Zähnen"**

Leider ist auch diese Behauptung nicht richtig. Eine regelmäßige Zahnpflege ist nicht nur für die Zähne unerlässlich. Vermehrte Bakterien im Mundraum können neben Zahnfleischentzündungen und Parodontose laut dem Experten auch Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte hervorrufen. In diesen Fällen geraten die Keime aus dem Zahnfleisch in die Blutbahn.

#### **5. "Regelmäßiges Zähneputzen reicht aus"**

Eine herkömmliche Zahnbürste kann nur etwa Dreiviertel der Zahnoberfläche reinigen. In den Zahnzwischenräumen, in denen Karies häufig entsteht, bleiben Essensrückstände. "Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar. Und das nicht nur abends vor dem Schlafengehen, sondern am besten nach jeder Mahlzeit", sagt Schmidt.

#### **6. "Zähneknirschen ist harmlos"**

Ein großer Irrtum. Beim Zähneknirschen ist der Druck auf Zähne und Kiefergelenke zehn Mal höher als beim alltäglichen Kauen. „Dieser enorme Druck schadet den Zähnen. Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf- oder Nackenschmerzen sind mögliche Folgen“, warnt Schmidt. Kunststoffschienen, die in der Nacht getragen werden, können nachhaltige Schäden verhindern. Die Bayerische Landesärztekammer (BLZK) empfiehlt, den Ursachen der Symptomatik zusätzlich auf den Grund zu gehen, um das Knirschen richtig zu behandeln. Nicht selten sind Depressionen oder Stress Auslöser für den ungewöhnlich hohen Druck auf die Zähne.



Bild: dpa

### **7. "Um den Löffelabdruck kommen Patienten nicht herum"**

Die erfreuliche Nachricht zuerst: Der von vielen Patienten gefürchtete Löffelabdruck lässt sich durch neuartige Oralscanner vermeiden, die digitale Aufnahmen anfertigen. Möglich ist dies allerdings nur, wenn es sich bei den betroffenen Zähnen nicht um Implantate oder Teilprothesen handelt. Ist letzteres der Fall, müssen Patienten laut Schmidt nach wie vor mit dem klassischen Abdruck Vorlieb nehmen, der häufig einen Würgereiz auslöst.

### **8. "Spezial-Zahncremes machen die Zähne weißer"**

„Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton kann aber nicht verändert werden“, sagt Schmidt. Und damit nicht genug: Pasten, die einen hohen RDA-Wert aufweisen, sind laut dem Experten gefährlich, weil sie wie Schleifpapier wirken. Ein professionelles Bleaching ist daher die gesündere und wirksamere Alternative. "Nur ein professionelles Bleaching macht Zähne mit Sicherheit weißer – zumindest für einige Jahre.“



Bild: dpa

### **9. "Äpfel können das Zähneputzen ersetzen"**

Äpfel enthalten zahlreiche Mineralstoffe und sind reich an Vitamin C. Das heißt allerdings noch lange nicht, dass sie sich zur Zahnreinigung eignen. "Hier wirken sie allenfalls oberflächlich", sagt Schmidt. Mehr noch: Die in Äpfeln enthaltene Säure und der Fruchtzucker können den Zähnen sogar eher schaden, da sie den Zahnschmelz angreifen können.

### **10. "Karies ist vererbbar"**

Auch das stimmt nicht. Bei Karies handelt es sich um eine Infektionskrankheit. Eine genetische Veranlagung ist daher ausgeschlossen. "Deshalb sollten Eltern niemals den Löffel ihres Babys ablecken und ihre Zähne gründlich reinigen. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung - und verhindert eine frühzeitige Karieserkrankung der nächsten Generation", erklärt Schmidt.