

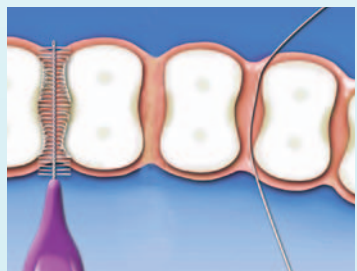
Viele Deutsche putzen sorgfältig die Zähne – und doch ist ihr Zahnfleisch entzündet, entdeckt der Dentist Karies-Löcher oder lagert sich Zahnstein ab. Grund dafür könnte sein, dass über Mundhygiene so manches Missverständnis herrscht. Wir klären auf!

Irrtum 1: Nach dem Essen Zähne putzen. Das hängt davon ab, was Sie gegessen haben. Denn Säuren aus Obst, Salatsoßen oder Softdrinks weichen den Zahnschmelz auf. Wer sofort die Zahnbürste ansetzt, schrubbt wertvolle Mineralien weg. Zahnärzte empfehlen, mindestens eine halbe Stunde zu warten.

Irrtum 2: Zahnbürste ab und zu in die Spülmaschine stecken, damit sie richtig sauber wird. Experten halten das aus Hygienegründen nicht für nötig – davon abgesehen, dass die hohen

Temperaturen den Borsten schaden können. „Obligatorisch ist aber, sie nach jeder Benutzung gründlich mit Wasser auszuspülen“, mahnt Dr. Jochen Schmidt von der Praxis Carree Dental in Köln. Danach solle man die Bürste immer mit dem Kopf nach oben in einen Becher stellen. „Dadurch trocknet sie deutlich besser und es bilden sich weniger Bakterien“, fügt er hinzu.

Irrtum 3: Es genügt, alle sechs Monate eine neue Zahnbürste zu verwenden. In einer Studie der Uni Göttingen wurde jetzt geprüft, wie es um die Hygiene steht, wenn man ein halbes Jahr lang putzt oder alle



In die Zwischenräume gelangt die Bürste nicht. Daher mit Zahnseide (r.) oder Spezialbürste (l.) reinigen



Strahlende Zähne sind der Lohn für sorgfältige Mundhygiene. Zahnbürste nach dem Putzen im Becher trocknen lassen (l.)



Neue Erkenntnisse

5 Irrtümer über das Zähneputzen

vier Wochen eine neue Bürste verwendet. Dazu kontrollierte ein Arzt regelmäßig die Zahngesundheit der Probanden. Ergebnis: „Es zeigte sich, dass die Bürsten nach mehr als vier Monaten nicht mehr so viel Plaque beseitigen“, erklärt Studienleiter Dr. Dirk Ziebolz. Folge: In der ersten Gruppe traten mehr Zahnfleisch-Entzündungen auf. In der Vergleichsgruppe war der Zustand im Mund dagegen sogar besser als vorher.

Irrtum 4: Handzahnbürsten sind so gründlich wie elektrische. „Untersuchungen bestätigen, dass man mit der Elek-

trobürste bei gleicher Putzzeit mehr Zahnbelag und Bakterien entfernen kann“, widerspricht Dr. Schmidt. Weiterer Vorteil: Der kleine, runde Bürstenkopf erreicht auch die hinteren Zähne problemlos.

Irrtum 5: Zähne putzen genügt.

Auch wer sorgfältig zweimal pro Tag drei Minuten lang schrubbt, hat nicht genug getan: Die Bürste gelangt schließlich nur an drei Seiten eines Zahnes. „Die Flächen, an der die Zähne aneinanderstoßen, erreicht man nur mit Zahnseide oder etwa Interdental-Bürstchen“, sagt Prof. Renate Deinzer von der Uni Gießen.



Weitere Tipps vom Experten

■ Wie eine elektrische Zahnbürste arbeitet, welche Technik die beste beim Putzen ist – das erklärt Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt unter www.freizeitfreunde.de, Rubrik „Gesundheit“.

Das Neueste aus der Medizin

Wegschauen bewahrt vor Spritzenschmerz

Viele Menschen haben Angst vor Spritzen, ob Impfung, Infusion oder Blut abnehmen. Doch es gibt einen einfachen Trick, wie der Piks weniger wehtut: Schauen Sie nicht hin! Dass das einen Unterschied macht, haben jetzt Forscher von der Uniklinik Hamburg-Eppendorf nachgewiesen. Hilfreich ist es auch, wenn der Arzt den Patienten ablenkt.

Haare vor Sommer-Schäden schützen

In den letzten Wochen mussten unsere Haare viel ertragen: Meeressalz laugte sie aus, Chlor griff sie an, Sonne ließ sie bleich werden. Wer nicht verstärkt unter Haarausfall leiden will, sollte ihnen eine Kur gönnen, etwa mit niedrig dosierten Thymuspeptiden (Apotheke). Sie sollen bis zur Haarwurzel vordringen und lokal die Abwehr stärken.

Mehr Energie im Alter

Im Laufe der Jahre schwindet bei manchen die Energie, sie müssen häufiger Pausen machen. Ein Nahrungsergänzungsmittel kann vor Leistungstiefs schützen, etwa durch eine Kombination aus Traubenzucker, Vitamin B12 und Koffein (Apotheke).



Therapie bei Prostatakrebs verbessert

Prostatakrebs ist der häufigste Tumor bei Männern, jedes Jahr erkranken rund 68 000 Deutsche daran. Ein neuer Wirkstoff macht ihnen nun Hoffnung, wenn eine vorhergegangene Therapie mit Docetaxel nicht mehr wirkt: Hier hat sich in Studien Cabazitaxel bewährt. Es konnte das Krebswachstum stoppen, einige Tumore wurden sogar kleiner, Schmerzen nahmen ab.