

# 7 Irrtümer rund um schöne Zähne

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, Zahnarzt und Implantologe in Köln, korrigiert die hartnäckigsten Fehlinformationen aus seiner jahrelangen Praxis.



Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln

## Schrubben reinigt die Zähne gründlich

Falsch. Starkes „Schrubben“ schadet eher: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Viel besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Gut sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.

## Nach dem Essen sofort die Zähne putzen

Davon rate ich strikt ab. Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden besser 30 Minuten warten. Dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und dieser wird beim Putzen nicht angegriffen.

## Parodontitis schadet nur den Zähnen

Mitnichten. Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und Parodontitis kommen. Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßver-

kalkungen und Herzinfarkte verursachen. Deshalb ist eine regelmäßige Pflege so wichtig.

## Regelmäßiges Zähneputzen schützt perfekt

Keineswegs. Mit einer Zahnbürste reinige ich nur etwa Dreiviertel der Zahnoberfläche. In die Zahnzwischenräume, wo oft Karies entsteht, gelange ich mit der Zahnbürste gar nicht. Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar. Und das nicht nur abends vor dem Schlafengehen, sondern am besten nach jeder Mahlzeit.

## Schöne weiße Zähne durch Spezial-Zahncremes

Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton kann aber nicht verändert werden. Grundsätzlich ist Vorsicht geboten: Haben die Pasten einen RDA-Wert (dieser gibt die Abriebstärke an) von über 100, so wirken sie wie Schleifpapier. Nur ein professionelles Bleaching macht Zähne mit Sicherheit weißer – zumindest für einige Jahre.

## Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen

Stimmt nicht. Äpfel sind zwar wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts und der Mineralstoffe gesund. Aber bei der Zahnreinigung wirken sie allenfalls oberflächlich.

## Karies ist vererbbar

Falsch. Karies ist nicht genetisch bedingt, sondern eine Infektionskrankheit. 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. ■

Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt

