

Zahnarzt erklärt

# Zu viel schrubben ist auch nicht gut: So oft und so lange sollten Sie Ihre Zähne putzen



*videos/imagery supplied by Getty*

**Laut einer Umfrage putzen sich viele Deutsche nur einmal am Tag die Zähne. Das ist definitiv zu wenig. Besonders intensives, häufiges Putzen kann den Zähnen jedoch ebenfalls schaden. Ein Experte verrät die optimale Putzdauer.**

Viel hilft viel? Diese Devise gilt nicht immer. Zwar schadet es den Zähnen, wenn Sie zu selten putzen. Doch wer es mit dem Schrubben übertreibt, riskiert ebenfalls Schäden.

## Zu intensiv Putzen - das sind die Folgen

Starkes „Schrubben“ reinigt die Zähne besonders gründlich – ein nicht auszumerzender Irrtum. Die Folge: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird abgetragen, was offene Kanälchen zur Folge hat.

## Über den Experten

Jochen Schmidt ist Gründer und leitender Zahnarzt des Kölner Zahnzentrums **Carree Dental**.

## Zu wenig Putzen - das sind die Folgen

Mangelnde Zahnpflege verursacht nicht nur unangenehmen Atem. **Werden die Zähne schlecht geputzt**, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und einer Parodontitis kommen. Diese chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen.

Doch damit nicht genug: Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen. Zudem ist es möglich, dass sich Bakterienansammlungen auf der Zahnoberfläche negativ auf den Zuckerstoffwechsel auswirken.

Wer seine Zähne zu wenig und nicht gründlich genug putzt, riskiert zudem Karies. Diese Infektionserkrankung entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in zahnzerstörende Säure. Die Folge: Löcher in den Zähnen. Regelmäßiges Zähneputzen beseitigt Bakterien und Säure und reduziert dadurch die Kariesgefahr erheblich.

## Die optimale Dauer und Häufigkeit

Die American Dental Association (ADA) **empfiehlt zweimal tägliches Putzen mit Zahnpasta und Zahnbürste**, davon einmal täglich in Kombination mit Zwischenraumpflege. Falls möglich, auch nach dem Mittagessen stets zur Zahnbürste greifen. Dabei sollten die Zähne stets am besten mit einer fluoridhaltigen Zahncreme für circa drei Minuten geputzt werden.

Dabei bitte alle Seiten des Zahns gründlich reinigen. Da die Zahnbürste an den Seiten zwischen den Zähnen kaum etwas bewirken kann, sollten hier Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten eingesetzt werden. Wichtig ist regelmäßiges Reinigen.

Wer abends einmal vergisst, die Zähne zu putzen, der muss natürlich nicht gleich das Schlimmste befürchten. Doch Vorsicht: Vergessen wir häufiger vor dem Zubettgehen die gründliche Zahnpflege, so erhöht sich damit das Karies-Risiko erheblich.

Selbst bei konsequenter Mundhygiene sind mögliche Zahnschäden niemals ganz ausgeschlossen. Denn Karies ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem die

Bakterienflora und die Ernährung eine ebenso entscheidende Rolle spielen. Deshalb möglichst zweimal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen, um Schäden frühzeitig zu erkennen.

## Die richtige Technik beim Zähneputzen

Drücken Sie die Borsten sanft gegen die Zähne und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Sinnvoll ist ein systematisches Vorgehen, beispielsweise nach der KAI-Technik: Zuerst kommen die **Kauflächen** dran, dann folgen die **Außenflächen** und zu guter Letzt werden die **Innenseiten** gereinigt.

Wichtiger als die Reihenfolge ist es, sich bewusst zu machen, dass man pro Zahn fünf Flächen hat: die Kaufläche, die Aussen- und Innenfläche sowie den Zwischenraum vorne und hinten.

Führen Sie bei der Reinigung keine kreisenden **Bewegungen aus, wie es früher vielfach** empfohlen wurde, sondern putzen Sie stets von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch hin zu den Zähnen. Besonders gründlich sollten übrigens die schwer zugänglichen Backenzähne mit Zahn- sowie Zwischenraumbürsten gereinigt werden. Denn hier sammelt sich erfahrungsgemäß viel Plaque an, was die Entstehung von Parodontitis fördert.

Auch Zahnseide leistet hier gute Dienste. Das gilt übrigens auch bei den problematischen Zahnzwischenräumen. Hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies. Wichtig ist die richtige Anwendung: Die Zahnseide sollte vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer gezogen werden. Dies schadet ansonsten Zahnfleisch und -schmelz.

Von FOCUS-Online-Experte **Jochen H. Schmidt**

© FOCUS Online 1996-2018

Fotocredits:

FMV, Getty Images/iStockphoto/dulezidar

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.