

GUTZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

DR. JOCHEN H. SCHMIDT

Der leitende Zahnarzt
und Implantologe des
Carree Dental in Köln
rät zu einer regelmäßi-
gen, professionellen
Zahnreinigung



WELCHE ZAHNPASTA IST DIE RICHTIGE FÜR MICH?

Rund fünf Tuben Zahnpasta nutzt jeder Deutsche durchschnittlich pro Jahr – und hunderte Produkte versprechen perfekte Pflege und optimalen Schutz. Tests haben gezeigt: Ein hoher Preis ist dabei aber nicht qualitätsentscheidend – günstige Pasten putzen nicht schlechter als teure. Wirklich wichtig ist ein wirkungsvoller Fluorid-Anteil. Diese

Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien, machen die Zähne widerstandsfähiger und sind die beste Präventiv-Maßnahme gegen Karies. Das gilt insbesondere für Amin-, Zinn- und Natriumfluorid. Bei leichten Entzündungen im Mundraum, was sich u.a. durch häufiges Zahnfleischbluten zeigt, helfen Inhaltsstoffe wie Kamille, Panthenol oder Salbei. Bei empfindlichen Zahnhälsen sind Pasten mit wenigen Schleifpartikeln zu empfehlen. Es gibt spezielle Produkte, die dank ihrer Salze (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid) die Überempfindlichkeit nach ca. drei bis vier Wochen minimieren können. Außerdem gibt es seit einiger Zeit Zahnpasten, die feine Risse im Zahnschmelz reparieren sollen. Doch das ist noch nicht gut erforscht. Und: Diese Produkte enthalten kein kariespräventives Fluorid, weshalb viele Zahnmediziner die Verwendung kritisch sehen.

Entscheidender als die Wahl der Zahncreme ist allerdings das regelmäßige Putzen. Dabei kommt es auf die richtige Technik an: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Dabei stets vom Zahnfleisch zum Zahn hin reinigen. Wichtig ist ein systematisches Vorgehen mit der KAI-Methode: Erst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zu guter Letzt die Innenflächen. Zahnseide und Zwischenraumbürsten nicht vergessen. ©

