

TIPPS ZUM ZÄHNEPUTZEN UND ALLES WAS WIR SONST NOCH ÜBER ZAHNPFLEGE WISSEN SOLLTE

Saubere Zähne prägen ein gepflegtes Erscheinungsbild wesentlich, verleihen Sicherheit und fördern häufiges Lächeln. Dr. Thomas Bischof, medizinischer Leiter der Zahnprophylaxe, gibt Tipps zur richtigen Zahnpflege.

Warum ist Zahnpflege so wichtig?

Bischof: Die Lebenserwartung der Menschen steigt ständig und somit auch das Bedürfnis, die eigenen Zähne so lange wie möglich gesund zu erhalten.

Das Angebot an Zahnpflegeprodukten wird immer unüberschaubarer. Was braucht man unbedingt?

Bischof: Die Grundausstattung besteht aus Zahnbürste und Zahnpasta. Diese wird bei Bedarf, nach Absprache mit dem Zahnarzt von kleinen Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide ergänzt.

Worauf ist beim Kauf einer Zahnbürste zu achten?

Bischof: Der Bürstenkopf darf nicht zu groß sein und die Borsten nicht zu hart. Verzichten Sie auf Bürsten mit Naturborsten, da sie sich mit Bakterien vollsaugen. Auch sollte die Bürste mindestens alle 2-3 Monate gewechselt werden.

Empfehlen Sie elektrische Zahnbürsten oder Handzahnbürsten?

Bischof: Bei richtiger Anwendung werden sowohl mit der elektrischen Zahnbürste als auch mit der Handzahnbürste sehr gute Ergebnisse erzielt. Die Erfahrung zeigt, dass besonders bei Kindern die Putzdauer mit der elektrischen Zahnbürste länger ist als mit der Handzahnbürste. Auch können kleine „Zahnputzmuffel“ mit einer elektrischen Zahnbürste oft besser zum Zähneputzen motiviert werden.

Was ist bei der Auswahl der Zahnpasta zu beachten?

Bischof: Entscheidend für die Zahngesundheit ist die Verwendung einer fluoridierten Zahnpasta. Der Rest ist eher Geschmacksache.

Welche Zahnputztechnik empfehlen Sie?

Bischof: Bei der Zahnprophylaxe in Kindergärten und Schulen putzen wir nach der Rot-Weiß-Technik, da diese auch für kleinere Kinder gut zu erlernen ist und bei gesunden Erwachsenen bis ins hohe Alter ausreichend gute Ergebnisse erzielt.

Wie funktioniert die Rot-Weiß-Technik?

Bischof: Zuerst werden die Kauflächen geschrubbt, um die Zahnpasta im Mund zu verteilen. Dann putzt man die Außenflächen und die Innenflächen in der Rot-Weiß-Technik vom Zahnfleisch (Rot) in Richtung Zahnkrone (Weiß), um Zahnbelag zu entfernen. Mit der restlichen Zahnpasta im Mund sollte danach noch etwa eine Minute die Zähne gespült werden, dann können die Wirkstoffe der Zahnpasta intensiver wirken. Wenn dieser Schaum danach nur ausgespuckt und nicht ausgespült wird verlängert sich die Wirkung noch deutlich.

Muss man seine Zähne nach jedem Essen putzen?

Bischof: Grundsätzlich ja, nur wenn ganz saure Speisen gegessen wurden, sollte mit dem Zähneputzen etwas gewartet werden. Nach dem Essen genügt eine einfache Speiserestentfernung. Am Abend folgt dann die sorgfältige Reinigung, um die bakteriellen Zahnbeläge sauber zu entfernen. Danach sollte nichts mehr gegessen und bei Durst nur Wasser getrunken werden.

Müssen Speisereste immer mit der Zahnbürste entfernt werden?

Bischof: Im Tagesverlauf ist es nicht immer möglich sich die Zähne zu putzen. Auch das Kauen von zahnschonenden Kaugummis über mindestens 20 Minuten kann recht gut Speisereste entfernen. Der dadurch angeregte Speichelfluss bewirkt zusätzlich, dass die von den Bakterien gebildeten Säuren unwirksam gemacht werden. Notfalls hilft auch kräftiges Mundausspülen mit einem Schluck Wasser.

Müssen Kleinkinder schon Zähne putzen?

Bischof: Kinder sollen so früh wie möglich an Zahnbürste und Zähneputzen gewöhnt werden und gleich nach dem Durchbruch des 1. Zähnchens eine eigene Zahnbürste bekommen. Nach den Mahlzeiten kann das Kind einfach darauf herumkauen, um sich so ans Zähneputzen zu gewöhnen. Zweimal täglich sollten die Eltern ihrem Kind bis ins Volksschulalter die Zähne mit Zahnpasta nachputzen.

Ist professionelle Mundhygiene bei gesunden Zähnen notwendig?

Bischof: Regelmäßige, bei normalem Kariesrisiko zweimal jährliche professionelle Mundhygiene in der Zahnarztpraxis ist zur Zahnerhaltung unumgänglich. Hartnäckige Beläge und Zahnstein können nur hier entfernt und damit Zahnfleischerkrankungen vorgebeugt werden.

Zähne fürs Leben – gibt es die wirklich?

Bischof: Wenn wir täglich wenige Minuten in die Zahnpflege investieren und die Mundhygienetermine beim Zahnarzt einhalten, werden wir unsere Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten können.