

Welche Zahnbürste ist die richtige?

Von den Ersten bis zu den Dritten: Nur wer seine Zähne regelmäßig putzt, schützt sie – und beginnt jeden Tag mit einem strahlenden Lächeln

Die Regale in den Drogeriemärkten quellen über – doch welche Bürste eignet sich für welchen Typ, und was macht eine optimale Mundhygiene aus? Lesen Sie hier, was Dr. Christoph T. Sliwowski (55), Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf am St. Vinzenz-Krankenhaus, seinen Patienten rät:

Für jeden geeignet

Die klassische Handzahnbürste

Der Experte: Anwender sollten kleine Bürstenköpfe nehmen, damit sich auch die Backenzähne problemlos erreichen lassen.

Um Zähne (echte, aber auch die dritten) nicht zu schädigen, weiche bis mittelharte Borsten aus Kunststoff wählen (in Naturborsten sitzen Hohlräume, in denen sich Bakterien ablagern). Gut ist auch eine gekreuzte Borstenstellung. So werden auch die Zahnzwischenräume erreicht. Ein flexibler Bürstenkopf verhindert Verletzungen am Zahnfleisch.



Für gebleichte Zähne

Jede Zahnbürste geht

Der Experte: Bei gebleichten Zähnen benötigen Patienten keine spezielle Bürste, nutzen Sie Ihre Zahnutensilien einfach wie gehabt.

Für Implantat-Träger

Die Schallzahnbürste

Der Experte: Schallzahnbürsten haben eine sehr hohe Bewegungsfrequenz mit etwa 30 000 Schwingungen in der Minute. Die Reinigung funktioniert über Vibrationen. Sie ist sehr schonend – ideal also für Zähne, die empfindlich auf Reize wie süß-sauer oder heiß-kalt reagieren. Und sehr gut bei frisch gesetzten Implantaten. Anwender tragen hier eine spezielle Zahnpasta direkt auf die Zähne auf. Zum Putzen halten sie den Bürstenkopf oder Tupfer nur an den Zahn und gehen nach 5 bis 10 Sekunden zum nächsten.



Für „Faule“

Die elektrische Zahnbürste

Der Experte: Eine gute Alternative zur klassischen Zahnbürste, da sie sich ohne Mühe bedienen lässt und den gesamten Mundraum erreicht. So säubern kleine rotierende Bürstenköpfe Kauflächen und Backenzähne optimal. Durch die Drehbewegungen lassen sich auch winzige Spalten in den Zwischenräumen erreichen. **Vorteil:** Häufig reduziert sich beim elektrischen Putzen der Druck aufs Zahnfleisch, Zahnfleisch-Reizungen treten nicht mehr auf.



Für die Zahnzwischenräume

Zahnseide, Zungenbürste, Interdentalbürste

Der Experte: Nur auf die Reinigung mit einer Zahnbürste zu setzen, reicht nicht aus, um Plaque zu entfernen. Die kombinierte Säuberung mit Zahnseide, Zungenbürste und Interdentalbürsten beugt Karies und Zahnfleischproblemen wirksam vor. Aber Achtung: Die Zwischenraumbürsten nur bei Lücken verwenden, die groß genug sind. Sonst

besteht die Gefahr, den Zahnzwischenraum, die sogenannte Zahnfleischpapille, zu verletzen. Bei eng stehenden Zähnen besser Zahnseide probieren. Auch Mundspüllösungen nach dem Putzen beugen Plaque vor.



Gesunde Zähne: Mit der richtigen Bürste und Putztechnik klappt's

Für Zahnpangenträger

Sie brauchen zwei Bürsten

Der Experte: Eine für die Zähne und eine für die Zahnpange, die unter lauwarmem Wasser abgespült wird, bis keine Beläge oder Speisereste mehr sichtbar sind. Bei festsitzenden Lösungen müssen Träger besonders gründlich putzen. Hier empfiehlt sich eine mittelharte Zahnbürste, die jeden einzelnen Zahn umkreist und auch unter dem Draht die

Zahnoberflächen erreicht. Eine spezielle Ortho-Bürste reinigt dafür die Drähte, Bänder und Brackets. Alternative: Es gibt auch schon spezielle elektrische Zahnbürsten für festsitzende Spangen.



Für „die Dritten“

Die Prothesenbürste

Der Experte: Zahnprothesen lassen sich am besten mit einer Handzahnbürste oder einer speziellen Prothesenbürste reinigen. Die zweite Variante hat den Vorteil, dass sie sich dem

Zahnersatz in der Form besser anpasst und mehr Druck aushält. Zudem entfernen die harten Borsten Speisereste und Beläge besser. Das muss sein: Zwar ist richtig, dass künstliche Zähne keine Karies entwickeln, dennoch brauchen sie eine regelmäßige Pflege wie die echten.



Wie teuer muss eine Bürste sein? Wie pflegt man sie?

■ **Dr. Sliwowski:** Qualität einer Bürste hängt nicht vom Markennamen ab. Was uns auffällt, ist, dass es Käufern von Markenprodukten schwerer fällt, ihre Bürste nach zwei Monaten zu entsorgen. Das muss aber sein, damit sich Bakterien nicht in

den Borsten festsetzen. Auch das Lagern in Boxen ist ungesund – das feuchte Klima darin ist wie in einem Biotop, Bakterien vermehren sich. Bleibt die Bürste trocken, sterben sie. Infos: www.zahnimplantat-klinik-duesseldorf.de

News: Interessantes aus der Medizin

Neue Bücher für Demenzkranke

■ Angehörige haben es schwer, mit der Krankheit Demenz umzugehen. Diese Bücher und CDs helfen, einen Zugang zum Patienten zu finden. So regen z. B. „Die schönsten Sprichwort-Geschichten“ das noch vorhandene Wissen der Patienten an. Im Buchhandel oder über www.singliesel.de

Auf zum Gratis-Cholesterin-Check

■ Sie wollen wissen, wie hoch Ihr Cholesterinwert ist? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und gehen zu einem kostenlosen Cholesterin-Check in Ihrer Nähe. 400 Mess-Stationen bundesweit wurden dafür eingerichtet. Termine und Standorte finden Sie auf www.becelproactiv.de