



Neue Zahnputztechnik: Fegen statt kreisen

Mit diesen einfachen Tipps bleiben Ihre Zähne länger gesund und schön

Vor dem Schlafen, nach dem Essen: Zähneputzen nicht vergessen – viele haben diesen Satz aus ihrer Kindheit noch im Gedächtnis. Dabei galt: Immer kreisförmig bürsten. „Regelmäßige Zahnpflege ist natürlich auch heute wichtig. Aber bei der Technik sollte man umdenken“, erklärt Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Um den Zahnapparat zu schonen, helfen einfache Verhaltensregeln:

Nach dem Essen 30 Minuten mit dem Putzen warten. Sonst riskieren Sie, den durch Fruchtsäuren erweichten Zahnschmelz abzutragen. „Wer morgens unter Zeitdruck steht, putzt am besten direkt nach dem Aufstehen die Zähne. Nach dem Frühstück den Mund mit Was-

ser ausspülen und ein Zahnpflegekaugummi kauen“, rät der Experte.

Die neue Technik schützt das Zahnfleisch besser

Wahrscheinlich hat jeder Erwachsene früher gelernt, die Außenflächen der Zähne in kreisförmigen Bewegungen zu putzen. Aber diese Technik bedeutet Stress für das Zahnfleisch. Denn dabei gelangen Beläge und Bakterien unter den Rand des Weichgewebes und können dort Entzündungen auslösen. „Besser ist die sogenannte Fegetechnik, bei der die Bürste leicht schräg am Zahnfleischrand angesetzt und dann mit leichtem Druck von Rot nach Weiß geführt wird“, erklärt Dr. Sliwowski und rät: „Außerdem einmal täglich mit Zahnseide die Zahnzwischenräume säubern.“

**Gesunde Zähne
müssen regelmä-
ßig und richtig
geputzt werden**