

# Zahnpflege: Die richtige Putztechnik schont das Gebiss

Vor dem Schlafen, nach dem Essen: Zähneputzen nicht vergessen – viele haben diesen Satz aus ihrer Kindheit noch im Gedächtnis. Dabei galt: immer schön kreisförmig bürsten. „Zwar hat sich an der grundsätzlichen Bedeutung einer regelmäßigen Zahnpflege nichts geändert, doch sollten Gesundheitsbewusste in einigen Punkten umdenken“, sagt Zahnarzt Dr. Christoph Sliwowski aus Düsseldorf. Um Zahnschmelz und -fleisch zu schonen, helfen bereits einfache Verhaltensregeln.

## Wartezeit einplanen

Obwohl Zahnschmelz das härteste Material im Körper darstellt, ist er nicht vor schädigenden Einflüssen sicher. So wirken etwa beim Essen Säuren auf ihn ein und lösen Mineralien aus der schützenden Schicht. Vor allem zuckerhaltige Lebensmittel, Fruchtsäfte oder Obst greifen den Schmelz an. Im Anschluss sorgt der Körper selbstständig über den Speichel für eine Remineralisierung des Zahnschmelzes: Dieser reguliert den pH-Wert im Mund und stärkt die Strukturen. Wer jedoch direkt nach dem Essen zur Bürste greift, wirkt diesem Prozess entgegen und trägt aufgeweichten Zahnschmelz ab. Aus diesem Grund sollte man nach dem Essen mindestens dreißig Minuten warten und erst dann die Zähne putzen. Dr. Sliwowski ergänzt: „Wer morgens unter Zeitmangel leidet, kümmert sich am besten direkt nach dem Aufstehen um die Zahnpflege, um den Belag, der sich über Nacht bildet, zu entfernen. Nach dem Frühstück dann den Mund mit Wasser ausspülen und ein Zahnpflegekaugummi kauen, um Säuren zu neutralisieren.“

## Fegen statt kreisen

Wahrscheinlich hat jeder Erwachsene früher gelernt, die Außenflächen seiner Zähne in kreisförmigen Bewegungen zu putzen. Obwohl sich diese Vorgehensweise einfach erlernen



lässt, bedeutet sie Stress für das Zahnfleisch. Denn dabei gelangen Beläge und Bakterien unter den Rand des Weichgewebes und können dort Entzündungen auslösen. „Als besser hat sich die sogenannte Fegetechnik erwiesen, 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: „Für ein gesundes Zahnfleisch empfiehlt es sich außerdem, einmal täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten die Zahnzwischenräume zu säubern.“

## Elektrische Zahnbürsten

Schon seit Langem haben Verbraucher die Wahl zwischen klassischen Handzahnbürsten und elektrischen Modellen. Letztere werden ständig weiterentwickelt und stehen inzwischen sogar als Variante mit Ultraschall zur Verfügung. Welche Bürste sich am besten eignet, hängt von individuellen Vorlieben und Voraussetzungen ab. Generell sollten Anwender bei Handzahnbürsten lieber auf kleinere Bürstenköpfe zurückgreifen, welche auch die hinteren Zähne problemlos erreichen. Um den Zahnschmelz beim Putzen nicht zu schädigen, eignen sich am besten Bürsten mit weichen bis mittelharten Borsten. Ein flexibler Kopf verhindert zusätzlich Verletzungen am Zahnfleisch, indem er bei zu starkem Druck nachgibt.

„Vor allem ältere Menschen, bei denen die Motorik nachlässt, profitieren von elektrischen Bürsten“, sagt Dr. Sliwowski. „Mithilfe der Druckkontrolle geben sie wertvolle Hilfestellung, sodass sie Zahnfleischreizungen sowie Putzdefekte reduzieren.“ Zudem verfügen sie oft über eine Zeitanzeige, die sich besonders gut für Kinder eignet. Da die Reinigung mit Ultraschallzahnbürsten sehr schonend ist, bieten diese sich zum Beispiel bei frisch gesetzten Implantaten an. ■