

Optimale Zahnpflege heisst: Nicht nur genügend häufig, sondern die Zähne auch richtig zu putzen. Und auch bei den Hilfsmitteln nicht zu knausern! Machen Sie alles richtig?

# Zahnpflege

## Zehn nützliche Tipps

Sparen ist eine Tugend. Sparübungen bei der Zahnpflege können teuer zu stehen kommen. Viele kennen es: Mit dem Wechsel der Bürste lässt man sich viel, viel Zeit, geheizt mit der Zeit wird dafür beim Putzen... und man hofft, beim nächsten Kontrollbesuch beim Zahnarzt noch einmal ohne Bohren davonzukommen.

Obgleich die meisten Leute in der Schweiz ihre Zähne zweimal am Tag putzen, fällt das Resultat ernüchternd aus: Fast alle leiden an Karies, und auch Parodontitis (Zahnfleischentzündung) ist eine Volkskrankheit.

Sind Putztechnik und -materialien noch zeitgemäss und auf Ihre Mundverhältnisse optimal abgestimmt?

Lassen Sie sich von den Profis in Ihrer Zahnarztpraxis beraten.

### Tipps für eine bessere Zahnpflege

**1. Zwei Monate:** Spätestens nach dieser Zeit sollten Sie sich eine neue Zahnbürste leisten. Sparen Sie auch nicht bei Zahnpasta, Zahnseide, Bürstchen, Mundspüllösungen.

**2. Zwischenräume:** Mit der Zahnbürste erreichen Sie nur 70 Prozent der Zahnoberflächen. Setzen Sie für die 30

Prozent, die zwischen den Zähnen liegen, Zahnseide – heute aus Nylon – und (Interdental-)Bürstchen ein. Gewachste Zahnseide ist etwas dicker und gleitet besser. Geübte sollten ungewachste Zahnseide probieren: Sie spleisst sich beim Gebrauch auf, was den Putzeffekt erhöht. Für eine Grobreinigung nach dem Essen sind auch medizinische Zahnhölzer mit dreieckigem Querschnitt geeignet; es gibt sie in Apotheken oder Drogerien.

**3. Zahnseide zuerst:** Verwenden Sie die Zahnseide vor dem Zähneputzen. Die Wirkstoffe der Zahnpasten erreichen so ihr Ziel besser.

**4. Zwei Minuten lang** sollten Sie die Zähne mit einem Druck von 150g – Testen Sie es mit der Küchenwaage – putzen. Verwenden Sie eine weiche bis mittelharte Zahnbürste mit gerundeten Kunststoffborsten und nicht zu grossem Kopf. Übermässiges Putzen schädigt Zahnbelag und freiliegende Zahnhäule.

**5. Elektrisch** geht das Zähneputzen für Kinder und Jugendliche, aber auch ältere Personen oft einfacher und wirkungsvoller.

**6. Zahnpaste:** Eine mit Fluorid – bei Kindern mit niedrigem Gehalt – wird heute empfohlen. Elektrische Zahnbürsten verlangen nach einer Zahnpaste mit wenig Schmirgelstoffen/geringerem Abrasionswert (RDA-Wert). Zahnpasten mit hohen RDA-Werten können Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen.

**7. Mundspüllösungen** verstärken die Wirkung der Zahnreinigung – hemmen das Wachstum der Bakterien im Zahnbelag (Plaque) und wirken der Zahnsteinbildung entgegen. Medizinische Mundspüllösungen enthalten Wirkstoffe (Chlorhexidin, Zink-Chlorid und Amin-/Zinnfluoridlösungen), die die Plaquebakterien abtöten.

**8. Nicht putzen** sollten Sie die Zähne 1/2 Stunde nach Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Essig und Fruchtsäften; Säuren machen den Zahnschmelz weich. Putzen Sie die Zähne sonst aber möglichst nach jeder (Zwischen-)Mahlzeit.

**9. Unterwegs** kann zuckerfreier Kaugummi zur Reinigung eingesetzt werden. Beim Kauen wird der Speichelfluss angeregt; dies bewirkt, dass die

durch die Plaquebakterien produzierten Säuren schon nach 10 statt 20 Minuten neutralisiert sind.

**10. Zahnstein** sollten Sie regelmässig entfernen lassen, denn er kann den Zahnhalteapparat zerstören.

**Vista – Lesen Sie sich gesund.**  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

**Die TEBODONT® Mund- und Zahnpflegeprodukte werden erfolgreich bei Irritationen am Zahnfleisch und der Mundschleimhaut eingesetzt. In Apotheken und Drogerien erhältlich.**

**Dr. Wild & Co. AG Basel**

