



Richtig Zähne putzen – Tipps für die tägliche Zahnpflege

Zähne putzen ist kein Kinderspiel. Der richtige Umgang mit Zahnbürste und Zahnpasta will gelernt sein, ansonsten ist der Schaden grösser als der Nutzen.

Horizontal schrubben – weit verbreitet, aber falsch

Zwei bis drei Mal täglich Zähne putzen, das ist hierzulande weit verbreitet. Schweizerinnen und Schweizer reinigen ihre Zähne denn auch nicht zu wenig, doch neun von zehn putzen sie mit der falschen Technik. "Sie schrubben horizontal über die Zähne mit 500 Gramm Auflagedruck. Etwa so, wie man mit einem Schrubber den Boden fegt", beschreibt es Thomas Imfeld, Professor für Präventivzahnmedizin an der Universität Zürich.

Horizontal schrubben schädigt Zähne und Zahnfleisch

Wer heftig mit der Zahnbürste hin und her fegt, schädigt langfristig Zähne und Zahnfleisch. Beim horizontalen Schrubben entstehen nämlich winzige Verletzungen am Zahnfleischrand. Nach Jahren zieht sich das Zahnfleisch zurück und die Zahnhäse liegen frei. Die Borsten der Zahnbürste fräsen waagrechte, keilförmige Kerben ins weniger harte Dentin des Zahnhalses. Nun ist der Zahn überempfindlich, in seltenen Fällen droht er sogar abzubrechen.

Richtig Zähne putzen – von Rot nach Weiss

Wer seine Zähne gut, aber schonend reinigen möchte, sollte sanfte Wischbewegungen ausführen, senkrecht und immer vom Zahnfleisch weg mit bloss 150 Gramm Auflagedruck. Diese Bewegung von Rot nach Weiss ist anfänglich so ungewohnt, dass die Gefahr besteht, wieder ins alte, schädigende Schrubbmuster zurückzufallen.

Handzahnbürsten – neuartige Borsten schützen vor Verletzungen

Wer sich nicht vom horizontalen Schrubbmuster lösen kann, sollte auf eine schonende Zahnbürste wechseln. Es gibt neu zwei Handzahnbürsten (von Meridol und Sensodyne ProSchmelz) mit pinselartigen Borsten, die beim waagrechten Schrubben das Zahnfleisch nicht verletzen. Im Gegensatz zu konventionellen Modellen sind ihre Borsten nicht abgerundet, sondern laufen zu mikrofeinen Enden aus. Die neuartigen Bürsten sind anfänglich etwas gewöhnungsbedürftig, weil sie weniger Druck aufs Zahnfleisch ausüben. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen jedoch, dass die pinselartigen Borsten am Zahnfleischsaum, wo sich Zahnbelag bevorzugt bildet, sehr gründlich reinigen.

Elektrische Zahnbürsten – zwei verschiedene Typen

Eine Alternative zur Handzahnbürste ist die elektrische Zahnbürste. In mehr als jedem zweiten Haushalt kommt sie heute zum Einsatz. Auf dem Markt sind zwei unterschiedliche Typen: Oszillierende Bürsten und Schallzahnbürsten. Das Merkmal der oszillierenden Bürste ist der runde Kopf. Er führt kleine, extrem schnelle, kreisende Bewegungen in beide Richtungen aus. Merkmal der Schallzahnbürsten ist der längliche Kopf, ähnlich dem Kopf einer Handzahnbürste. Beide Typen elektrischer Zahnbürsten versprechen saubere Zähne.

Oszillierende Bürsten können Zahnfleisch schädigen

Oszillierende Rundkopfbürsten reinigen die Zähne mit extrem schnellen Kreisbewegungen sehr gut. Doch sie haben auch ihre Tücken. Bei falscher Anwendung können sie Zahnfleisch und Zahnhäse verletzen und zu Zahnfleischrückgang führen. Wird der Bürstenkopf nicht korrekt um jeden einzelnen Zahn geführt, bohren sich die kurzen Borsten in Zahnfleisch und Zahnhäse. Es bilden sich Risse und Kerben. Präventivzahnmediziner Thomas Imfeld rät entschieden ab von oszillierenden Zahnbürsten: "Wenn sie falsch benutzt werden, können sie einen echten Schaden anrichten."

Schallzahnbürsten sind schonender

Schallzahnbürsten schädigen Zahnfleisch und Zähne auch dann nicht, wenn sie nicht korrekt angewendet werden. Schallzahnbürsten, meist versehen mit der Bezeichnung Sonic (engl. für Schall), haben einen länglichen Bürstenkopf. Er wird ohne Druck während fünf Sekunden an eine Zahnpartie angelegt und dabei leicht nach vorne und nach hinten in die Zahnzwischenräume abgekippt.

Gute Schallzahnbürsten haben zusätzlichen hydrodynamischen Reinigungseffekt

Schallzahnbürsten reinigen nicht nur mechanisch, sondern auch hydrodynamisch. Dabei strömt das Zahnpasta-Speichel-Gemisch durch die Zahnzwischenräume und zerstört den schädlichen Bakterienbelag auf den Zahnoberflächen und in den Zahnfleischtaschen. Die hydrodynamische Wirkung erzeugen Borsten, die sich mit Schallfrequenz bewegen. Sie machen pro Minute zirka 30'000 Bewegungen (je 15'000 Hin- und Herbewegungen). "Nicht alle Schallzahnbürsten, die auf dem Markt sind, bewegen die Borsten so kraftvoll, dass sie den hydrodynamischen Reinigungseffekt erzielen", weiss Zahnmediziner Thomas Imfeld. Gute Schallzahnbürsten haben mit bis zu 160 Franken ihren Preis. Billigmodelle sind nicht wirklich empfehlenswert.

Zahnpasta sollte auf Bedürfnisse abgestimmt sein

Eine Zahnpasta soll die Zähne gut reinigen, ohne sie dabei zu schädigen. Die meisten Zahncremes enthalten Fluoride, die den Zahnschmelz widerstandsfähiger machen gegenüber Kariesbakterien. Antibakterielle Stoffe in der Zahncreme helfen, wenn das Zahnfleisch entzündet ist, sie sollten aber nicht die Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen. Schmirgelstoffe, sogenannte Abrasiva, beseitigen Essensreste und entfernen Verfärbungen, die zum Beispiel von Tee oder Tabak stammen.

Stark abrasive Zahnpasta nicht täglich verwenden

Schmirgelstoffe können so stark sein, dass sie den Zahnschmelz zerkratzen und freiliegende Zahnhäse abschmirgeln. Der RDA-Wert auf der Tube gibt an, wie stark schmirgelnd eine Zahnpasta ist. RDA bedeutet relative Dentin-Abrasion. Zahncremes mit einem RDA-Wert zwischen 30 und 80 reinigen gut und zahnschonend. Pasten mit einem RDA-Wert über 100 sind stark abrasiv und sollten nicht täglich verwendet werden.

Empfohlene Zahnpasten bei überempfindlichen Zahnhälsen

Wer empfindliche Zahnhäse hat, sollte eine Zahnpaste benutzen, die gut reinigt und wenig abrasiv ist. Die Zahnklinik PPK der Universität Zürich hat Zahnpasten auf ihre Reinigungs- und Schmirgelwirkung untersucht (siehe Link). Gut reinigend und wenig abrasiv sind (in alphabetischer Reihenfolge): Candida Sensitiv, Elmex Rot, Elmex Sensitiv Plus, Odol-dent 3 40 Plus und Sensodyne ProSchmelz. Zusätzlich kann ein Mal pro Tag (abends) eine zinnfluoridhaltige Zahnpaste wie Emofluor oder Meridol benutzt werden. Zinnfluorid reduziert die Reizbarkeit des freiliegenden Dentins und macht es ausserdem widerstandsfähiger gegenüber Säuren, was wiederum der Entstehung von Zahnhalskaries vorbeugt.

Zahnpasta bloss ausspucken

Wenn der Geschmack der Zahnpasta nicht stört, empfiehlt es sich, nach dem Zähneputzen die Paste nur auszuspucken und nicht mit Wasser nachzuspülen. Dadurch können sich die Fluoride, die in der Zahnpasta enthalten sind, besser im Zahnschmelz einlagern und seine Widerstandskraft gegenüber Karies erhöhen. Zudem haben Fluoride eine antibakterielle Wirkung.

Zahnzwischenräume – Interdentalbürstchen schonender als Zahnseide

Die Zahnzwischenräume sollten dann täglich gereinigt werden, wenn sie von Karies geschädigt oder mit Füllungen geflickt sind oder wenn bereits Parodontitis vorhanden ist. Am schonendsten ist die Reinigung mit kleinen Interdentalbürstchen. Die Dicke der Bürstchen muss passend sein zur Grösse der Zwischenräume. Vorsicht ist angebracht beim Umgang mit Zahnseide: Schnell einmal schneidet man sich damit ins Zahnfleisch. Die möglichen Folgeschäden sind dann grösser als der erwiesene Nutzen.

Zahnfreundlicher Kaugummi ersetzt das Zähneputzen nicht

Ein Ersatz für eine gründliche Reinigung ist zahnfreundlicher Kaugummi nicht. Allerdings regen das Kauen und die Aromen die Speichelproduktion an. Nach einer Mahlzeit pendelt sich dadurch das Säuremilieu im Mund schneller wieder auf dem optimalen Level ein. Das wiederum reduziert die Demineralisation des Zahnschmelzes.

Links:

Empfehlungen für Schallzahnbürsten mit hydrodynamischem Reinigungseffekt:

www.richtigzaehneputzen.ch

Empfehlungen für Zahnbürsten und Zahnpasten:

<http://www.dent.unizh.ch>

Experte im Beitrag elektrische Zahnbürsten:

Prof. Dr. med. dent. Ulrich P. Saxer

Zahnmediziner

Zahnmedizinisches Zentrum Zürich Nord ZZZN

Prophylaxe Zentrum Zürich

Herzogenmühlestr. 20

8051 Zürich

Experte im Beitrag Zahnpasten:

Dr. rer. nat Bernhard Irrgang

Chemiker, Leiter Forschung und Entwicklung

Mibelle AG Cosmetics

Bolimattstrasse 8

5033 Buchs

Experte im Studio und im Chat:

Prof. Dr. med. dent. Thomas Imfeld
Zahnmediziner
Universität Zürich
Klinik für Präventivzahnmedizin, Parodontologie und Kariologie
Plattenstr. 11
8032 Zürich

Expertinnen und Experten am Telefon:

Christine Bischof
dipl. Dentalhygienikerin HF
Prophylaxe Zentrum Zürich
Höhere Fachschule für Dentalhygiene
Herzogenmühlestrasse 20
8051 Zürich

Dr. med. dent. Carola Imfeld

Zahnmedizinerin
Universität Zürich
Klinik für Präventivzahnmedizin, Parodontologie und Kariologie
Plattenstr. 11
8032 Zürich

Dr. med. dent. Giorgio Menghini

Zahnmediziner
Universität Zürich
Klinik für Präventivzahnmedizin, Parodontologie und Kariologie
Plattenstrasse 11
8032 Zürich

Prof. Dr. med. dent. Ulrich P. Saxer

Zahnmediziner
Zahnmedizinisches Zentrum Zürich Nord ZZZN
Prophylaxezentrum Zürich
Herzogenmühlestr. 20
8051 Zürich

Quelle: www.puls.sf.tv

Weitere Merkblätter unter: <http://www.sf.tv/sf1/puls/pdfsuche.php>