

Mundpflege zuhause: Basis für die Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch

Eine sorgfältige Mundhygiene ist Voraussetzung, um die Zähne lange gesund zu erhalten. Durch eine gute Zahn- und Mundpflege sind Karies, Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und des Zahnhalteapparates (Parodontitis) sowie in den meisten Fällen auch Mundgeruch vermeidbar.

Auslöser von Karies und den häufigsten Zahnfleischerkrankungen sind bakterielle Zahnbeläge – auch Plaque oder Biofilm genannt. Die Entfernung der Plaque ist daher von entscheidender Bedeutung. Das heißt: Regelmäßig und sorgfältig Zahnoberflächen und Zahnzwischenräume reinigen!

Effiziente Putzmethode senkt Karies- und Parodontitisrisiko

Heutzutage gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln für die richtige Zahnpflege. Die Palette reicht von modernen elektrischen Schallzahnbürsten, Handzahnbürsten, Zahnzwischenraumbürsten, Mundduschen und Zahnseide bis hin zu zuckerfreien Zahnpflegekaugummis und -bonbons.

Schon eine effiziente Putzmethode, welche auch die Zahnzwischenräume mit einbezieht, kann das Karies- und Parodontitisrisiko deutlich senken.

Folgende zehn goldene Zahnputzregeln zum richtigen Reinigen der Zähne und zum Gebrauch der wichtigsten Hilfsmittel sollten Sie beachten:

Zehn goldene Zahnputzregeln

1. Verwenden Sie keine zu harte Zahnbürste, am besten Stärke weich bis mittel. Zu harte Borsten können Zähne und Zahnfleisch schädigen.
2. Benutzen Sie Zahnbürsten mit einem kurzen Kopf: Damit erreichen Sie auch gut die hinteren Backenzähne.
3. Wechseln Sie die Zahnbürste oder den Bürstenkopf nach spätestens drei bis vier Monaten oder schweren Infektionserkrankungen aus. Die Borsten werden nach dieser Zeit spröde und verbiegen. Zahnbürsten mit Indikator-Borsten zeigen rechtzeitig den empfohlenen Bürstenwechsel an.
4. Benutzen Sie nur Ihre eigene Zahnbürste.
5. Achten Sie darauf, keinen zu starken Putzdruck auf die Zähne auszuüben. Dies kann Zahnschmelz und Zahnfleisch schädigen. Um dies zu vermeiden, sind moderne elektrische Zahnbürsten mit einer speziellen Putzdruckkontrolle ausgestattet.
6. Putzen Sie immer vertikal vom Zahnfleisch zu den Kauflächen (von „Rot nach Weiß“). Kleine, rüttelnde Putzbewegungen (Bass-Technik) sind effektiv.
7. Putzen Sie nach einer festen Reihenfolge, zum Beispiel zuerst die Kauflächen, dann die Außenflächen und zum Schluss die Innenflächen (KAI-Schema). So stellen Sie sicher, dass Sie keine Zahnflächen vergessen.
8. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten einmal täglich.

9. Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal am Tag mit einer fluoridhaltigen Zahncreme (Fluoridgehalt 1.000 bis 1.500 ppm), einmal davon vor dem Schlafengehen. Nachts fließt weniger Speichel, die Selbstreinigungsfunktion ist deutlich herabgesetzt.
10. Reinigen Sie Ihre Zungenoberfläche mit einem Zungenschaber oder speziellen Aufsätzen für elektrische Zahnbürsten einmal täglich.

Zahnbürste und Zahnpflegemittel

Als Alternative zur Handzahnbürste erfreuen sich moderne **elektrische Zahnbürsten** seit einigen Jahren zunehmender Beliebtheit. Sie erzielen sehr gute Reinigungsergebnisse und erleichtern die Zahnpflege, weil sie die richtigen Putzbewegungen am Zahn automatisch ausführen. Einige Modelle verfügen zusätzlich über eine automatische Zeit- und Andruckkontrolle. Diese Funktionen helfen, die empfohlene Putzzeit einzuhalten und Schäden an Zähnen und Zahnfleisch durch zu starken Putzdruck zu vermeiden. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die meisten modernen elektrischen Zahnbürsten gegenüber herkömmlichen Handzahnbürsten bessere Putzergebnisse erzielen. Die Gründe dafür liegen in der meist unzureichenden Putztechnik bei der Verwendung von Handzahnbürsten und in der Vernachlässigung der empfohlenen Putzzeit.

Besonders geeignet sind elektrische Zahnbürsten bei manuell eingeschränkten Personen oder auch in der pflegerischen Betreuung von Personen zu empfehlen.

Die Zahnzwischenräume bieten Bakterien ideale Nischen, um sich an die Zähne anzulagern. Deshalb müssen auch sie regelmäßig gesäubert werden. Dafür eignen sich **Zahnseide** oder **Zahnzwischenraumbürstchen** – je nach Größe der Zwischenräume.

Tipps zur Verwendung von Zahnseide:

- Verwenden Sie Zahnseide vor dem Zähneputzen mit der Hand- oder elektrischen Zahnbürste. Ablagerungen und Plaquereste können so beim anschließenden Zähneputzen ausgespült werden.
- Benutzen Sie möglichst ungewachste Zahnseide. Bei gewachster Zahnseide können Wachsreste an den Zähnen hängen bleiben – ein Anheftungspunkt für Bakterien.
- Wickeln Sie die Enden mehrmals um die Mittelfinger der linken und rechten Hand und ziehen Sie die Zahnseide vorsichtig zwischen den Zähnen hin und her. So gleitet sie langsam in den Zahnzwischenraum, ohne das Zahnfleisch zu verletzen.
- Ablagerungen entfernen Sie am besten, indem Sie die Zahnseide eng am Zahn einige Male auf und ab bewegen.
- In der Regel reicht es aus, wenn Sie die Zahnzwischenräume abends vor dem Schlafengehen reinigen.