

## **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!

### **Zahnpflege beginnt ab dem ersten Milchzahn**

„Sobald bei Kleinkindern die ersten Milchzähne durchgebrochen sind, beginnt auch ihre konsequente Pflege: Die Eltern sollten einmal am Tag die Zähne des Nachwuchses mit einer kleinen, weichen Kinderzahnbürste und einer etwa erbsengroßen Menge einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (0,05 % Fluoridgehalt) reinigen“, rät Prof. Dr. Norbert Krämer, Oberarzt der Zahnklinik I - Zahnerhaltung und Parodontologie der Universität Erlangen und Fortbildungsreferent der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde.

Ab dem zweiten Geburtstag bis zum Schulalter sollten die Zähne dann zweimal am Tag mit der fluoridhaltigen Kinderzahnpaste geputzt werden. Die Kinder dürfen nun auch selbst „an die Bürste“. Wichtig: Die Eltern müssen bis zum Schulalter die Zähne ihrer Sprösslinge gründlich nachputzen – vor allem die Backenzähne! Denn in den kleinen Vertiefungen (Fissuren) der Kauflächen und in den Zahnzwischenräumen können sich Kariesbakterien besonders leicht festsetzen.

Übrigens: Zahnspangen, Brackets und Zahnbänder benötigen eine besonders gründliche Zahnpflege, weil sie ideale Anhaftungspunkte für Bakterien sind. Hier bieten Spezialbürsten wie einbüschelige Interdentalbürsten gute Reinigungsmöglichkeiten. Auch moderne elektrische Zahnbürsten können die Mundhygiene bei Zahnspangen unterstützen. Auch für Erwachsene ist die regelmäßige, sorgfältige Mund- und Zahnpflege nicht minder wichtig!

### **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 bereits deutlich senken“, betont Dr. Lutz Laurisch, Prophylaxepaxis Korschenbroich.

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

### Neun goldene Zahnputzregeln

1. Verwenden Sie keine zu harte Zahnbürste, am besten Stärke weich bis mittel mit Kunststoffborsten (keine Naturborsten!). 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 sechs bis acht Wochen aus. Die Borsten werden nach dieser Zeit spröde. Bei elektrischen Zahnbürsten halten die Bürstenköpfe je nach Modell bis zu sechs Monaten.
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.
6. Putzen Sie immer vertikal vom Zahnfleisch zu den Kauflächen (von „Rot nach Weiß“). Vorher sind kleine, rüttelnde Putzbewegungen effektiv, um Plaque zu lösen.
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. Spülen Sie vor dem Zähneputzen den Mund kräftig mit Wasser aus, um grobe Speisereste zu entfernen. Nach dem Zähneputzen nur kräftig ausspucken.
9. Reinigen Sie ihre Zähne zweimal am Tag mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste (Fluoridgehalt 1.000 bis 1.500 ppm), einmal davon vor dem Schlafengehen. Denn nachts fließt weniger Speichel, die Selbstreinigungsfunktion ist deutlich herabgesetzt.

### Zahnbürste und Zahnpflegemittel

Kinder sollten **spezielle Kinderzahnbürsten** verwenden, die der Zahngröße der Milchzähne im Schulalter den Besonderheiten des Zahnwechsels angepasst sind. Ein dicker Griff erleichtert es den Kleinen wie auch den Erwachsenen, die Bürste gut mit der Hand zu führen.

Moderne **elektrische Zahnbürsten** vereinfachen die Zahnpflege wesentlich. Dabei wird Plaque beispielsweise durch schnelle oszillierend-rotierende wie auch pulsierende Bewegungen des Bürstenkopfs entfernt. Andere elektrische Zahnbürsten setzen auf Schallwellentechnik: Schallzahnbürsten erreichen eine hohe Borstengeschwindigkeit, einen weiten Borstenausschlag und erzeugen eine dynamische Flüssigkeitsströmung. Insbesondere für Menschen mit Zahnfehlstellungen, Zahnersatz, Zahnspangen (zum Beispiel Brackets) oder körperlichen Beeinträchtigungen können elektrische Zahnbürsten eine erhebliche Hilfe bei der Zahnpflege sein. Einige Anbieter bieten beispielsweise nützliche Putzanleitungen für Bracketträger an.

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.

### Service:



*Eine regelmäßige und sorgfältige Mund- und Zahnpflege zu Hause ist unverzichtbar für die Gesunderhaltung der Zähne.*  
*Foto: Philips GmbH*

Das Foto steht zum kostenlosen Download bereit unter [www.rundum-zahngesund.de](http://www.rundum-zahngesund.de).

Redaktionen können das Foto auch kostenlos per E-Mail anfordern unter:  
[zahngesund@kilian.de](mailto:zahngesund@kilian.de)