

Karies hat keine Chance

Zähneputzen ist mehr als stures Bürsten – Zunge verursacht Mundgeruch – Keime lieben den Mund

Von Constanze Werry

Mundgesundheit vom ersten bis zum letzten Zahn – davon träumen nicht nur Zahnärzte. Die richtige Hygiene spielt dabei eine entscheidende Rolle: Zahnee Cornelia Wagner, Projektleiterin bei der Zahnmedizinischen Kompetenzstelle Heidelberg von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland, erklärt worauf es bei der Mundhygiene ankommt.

> **Zahnpasta:** Die riesige Auswahl von Zahnpasta im Drogeriemarkt hat ihren Grund. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich nicht nur in ihrer Geschmacksrichtung, sondern auch durch ihren RDA-Wert. Er gibt an, wieviele Schleifpartikel die Zahnpasta enthält. Für den gesunden Durchschnitt empfiehlt sich ein Wert zwischen 40 und 60. Menschen mit empfindlicheren Zähnen sollten auf einen niedrigeren Wert achten. Für alle gilt: Die Zahnpasta sollte unbedingt Fluorid enthalten.

Bei Babys und Kleinstkindern ist zunächst keine Zahnpasta nötig. Kleinkinder bis sechs Jahren sollten dann allerdings ihre Zähne mit spezieller Kinderzahnpasta putzen. Sie enthält wenig Fluorid als Erwachsenenzahnpasta. Das sei sinnvoll, da viele Kinder zum Karieschutz Fluoretten einnehmen. Ab dem sechsten Lebensjahr sollten die Kleinen mit der gleichen Zahnpasta putzen wie die Großen.

Milchzähne: Mit dem Zähneputzen kann man gar nicht früh genug anfangen. Schon wenn bei Babys der erste Zahn durchbricht, sollte das für Eltern ein Signal zum Putzen sein. Spezielle Kinder-

zahnbürsten mit kleinem Kopf und dickem Griff erlauben es, dass die Kleinen dabei schon selbst rege mitmachen.

> **Putztechnik:** „Von Rot nach Weiß“ lautet das Motto beim Zähneputzen. „Also vom Zahnfleisch in Richtung Zähne“, erklärt Wagner. So wird das Zahnfleisch massiert und bleibt da wo es sein soll: schön fest rund um den Zahn. „Am besten legt man sich einen festen Ablauf zu“, rät die Zahnpflegeexpertin: „Zum Beispiel zuerst die Kauflächen, dann innen und schließlich außen.“ Das Drei-Minuten-Rezept erklärt sie für hilfreich. „Die Zähne müssen sich glatt anfühlen – erst dann sind sie richtig sauber“, erklärt sie. Geputzt werden sollte auf jeden Fall morgens und abends.

Zahnbürste: Ob elektrisch oder die gute alte Handzahnbürste, bleibt letztlich jedem selbst überlassen. Wer sich allerdings bei der eigenen Putztechnik nicht sicher ist, sollte laut Wagner lieber zur elektrischen Zahnbürste greifen. Die sind so konstruiert, dass sie ganz automatisch die richtige Putzbewegung ausführen. Doch Achtung – was für die Handzahnbürste gilt, gilt doppelt für die elektrische Zahnbürste: nicht zu fest draufdrücken.

Natürlich ist es auch wichtig, die Zahnbürste regelmäßig zu wechseln. Als Faustregel gilt: Alle drei Monate austauschen. Fangen die Borsten allerdings schon an, in alle Richtungen abzustehen, ist es auch schonmal früher Zeit für eine neue Zahnbürste.

Zunge: Für einen schlechten Geschmack im Mund oder sogar Mundgeruch ist meistens die Zunge verantwortlich. Schuld daran sind Beläge, die sich

auch auf den Zähnen wiederfinden. Sie bestehen vor allem aus Eiweiß und Speiseresten – ein idealer Nährboden für Bakterien, die sich dann durch Geruch bemerkbar machen. Zungengputzer sind deshalb mehr als eine pfiffige Verkaufsidee der Zahnputzindustrie. Sie reduzieren die Bakterien im Mund und sorgen für angenehme Frische.

> **Zahnseide und Mundspülung:** „Mundspülungen sind berechtigt, können den Einsatz von Zahnseide aber nicht ersetzen“, weiß Cornelia Wagner: Die Zahnseide beseitigt hartnäckige Essensreste und Beläge in den Zahnrzwischenräumen, an die die Zahnbürste nicht herankommt. Für Unerfahrene empfiehlt die Zahnexpertin gewachste Seide. Eine Alternative zur Zahnseide sind Interdentaltambürstchen.

Bleichen: Wer Kronen oder Implantate hat, sollte lieber aufs Bleichen verzichten. Ansonsten sieht Cornelia Wagner keine größeren Hindernisse. Wer weißere Zähne haben will, sollte allerdings bedenken, dass das Wasserstoffperoxid, das die Zähne aufhellt, den Zahnschmelz angreift und die Zähne empfindlicher machen kann. „Das Fluoridieren mit Elimex Gelée kann dem allerdings wieder entgegenwirken“, so Wagner: Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte sich von seinem Zahnarzt beraten lassen.

Ⓛ **Info:** Die Zahnmedizinische Kompetenzstelle bietet auch Zweiteinungen und Hilfestellung bei gesundheitlichen oder Hygiene-Fragen an. www.zahnaerztliche-patientenberatung.de.

➤ **Zahnfleischbluten** ist häufig ein Warnsignal dafür, dass an der blutenden Stelle nicht richtig geputzt wird. Es bilden sich hartnäckige Beläge, die Bakterien als Nährboden dienen und die Parodontitis auslösen können. Gerade deshalb sollte man nicht dem ersten Impuls folgen und das Putzen an dieser Stelle reduzieren. Genau das Gegenteil ist richtig – auch wenn es die ersten paar Male weh tut. Um auszuschließen, dass das Zahnfleischbluten nicht doch ernstere Gründe hat, sollte unter Umständen der Zahnarzt aufgesucht werden.

Überhaupt sei der regelmäßige Gang zum Zahnarzt sinnvoll, erklärt die Zahnexpertin Cornelia Wagner von der Zahnmedizinischen Kompetenzstelle Heidelberg von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland. Durch den halbjährlichen Besuch beim Zahnarzt und das Abstem-peln des Bonusheftchens ergeben sich Vorteile, sollte doch einmal ein Zahnersatz fällig werden. Und gerade auch bei Zahnsteinneigung sei der regelmäßige Besuch angesagt. Denn Zahnstein ist nichts anderes als ein hartnäckiger Belag, den man durch das Putzen allein nicht mehr selbst beseitigen kann. Ein- bis zweimal im Jahr kann auch eine professionelle Zahnreinigung angebracht sein. csw