



direkt gesund

Richtig Zähneputzen

Von der richtigen Zahnputztechnik bis zur nötigen „Ausrüstung“ – wir verraten Ihnen, wie Sie Zähne und Zahnfleisch sauber und gesund halten.

Zahnputztechniken

Gibt es DIE perfekte Zahnputztechnik? Da gehen die Meinungen der Experten auseinander. Das KAI-Prinzip oder die Regel „von Rot nach Weiß“ kennen Sie vielleicht noch aus der Kindheit: Erst die Kauflächen (K), dann die Außenflächen (A) und zuletzt die Innenflächen (I) putzen – und das in kleinen Kreisen vom Zahnfleisch zu den Zähnen (Rot und Weiß). Es gibt etliche weitere Techniken, die mal mehr, mal weniger detailliert sind – z. B. die „Bass-Technik“ oder die „Rotationsmethode nach Fones“. Wieder andere schwören eher auf eine lange Putzdauer, als auf eine bestimmte Technik.

Wie oft, wann und wie lange sollte man Zähneputzen?

Generell gilt:

Zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen, beugt Karies vor und schützt den Zahnschmelz.

Erst ca. 30 Minuten nach dem Essen putzen. (Säuren in der Nahrung greifen die Zähne an. Wenn Sie direkt nach dem Essen zähneputzen, unterstützen Sie dies. Eine halbe Stunde nach dem Essen hat Ihr Speichel die Säuren neutralisiert.)

Heftiges, waagerechtes Schrubben schadet Zähnen und Zahnfleisch. Zahnärzte empfehlen kreisende Bewegungen ohne Druck.

Alle Zähne innen und außen sowie die Kauflächen so gründlich wie möglich „abarbeiten“.

Je länger Sie putzen, desto mehr Plaque wird von den Zähnen entfernt. Nach etwa fünf Minuten ist allerdings keine Verbesserung mehr zu erwarten.

Tipp

Wer nicht auf einen frischeren Geschmack direkt nach dem Essen verzichten möchte, kann seinen Mund mit Wasser ausspülen oder einen zuckerfreien Kaugummi kauen. Letzterer regt übrigens auch den Speichelfluss an und unterstützt so den Kampf gegen die Säureattacke. Das Zähneputzen ersetzt diese Maßnahmen allerdings nicht.

Das richtige Equipment

Was ist beim Kauf einer Zahnbürste zu beachten?

Entscheiden Sie sich für eine Zahnbürste mit weichen oder mittelharten Borsten, um Zahnschmelz und Zahnfleisch zu schonen. Je kleiner bzw. kürzer der Kopf der Zahnbürste, desto besser erreichen Sie alle Zähne. Besonders geformte Zahnbürsten, z. B. mit beweglichem Kopf oder angeschrägten Borsten, sind für ein gutes Putzergebnis nicht notwendig.

Sind die Borsten Ihrer Zahnbürste ausgefranst, ist es Zeit für eine neue. Alle zwei bis drei Monate sollten Sie Ihre Zahnbürste aber auf jeden Fall ersetzen – egal ob herkömmliche oder elektrische Zahnbürste.

Manuelle vs. elektrische vs. Schallzahnbürste

Verlässliche, unabhängige Studien darüber, ob herkömmliche, elektrische, Schallzahnbürsten oder Ultraschallzahnbürsten besser sind, gibt es bislang nicht. Zu welcher Zahnbürste Sie greifen möchten, hängt größtenteils von Ihrer persönlichen Präferenz und Zahngesundheit ab. Sprechen Sie am besten einmal mit Ihrem Zahnarzt, zu welcher Variante er Ihnen raten würde. Einige klare Vor- und Nachteile gibt es allerdings schon:

Vor- und Nachteile Handzahnbürste

Vorteile	Nachteile
günstiger Preis	nicht so komfortabel wie elektrische oder (Ultra-)Schallzahnbürsten
nicht abhängig von Akku oder Stromnetz	keine Warnung bei zu hohem Druck
kann jederzeit schnell und einfach genutzt werden	kein Timer für Putzdauer

Vor- und Nachteile elektrische Zahnbürste und (Ultra-)Schallzahnbürste

Vorteile	Nachteile
Komfort: führt Reinigungsbewegung selbst durch	hohe Kosten, auch für die Bürstenaufsätze
Warnung bei zu hohem Druck (neuere Modelle)	zum Teil geringe Akkulaufzeit = ständiges Laden nötig
Timer für Putzdauer	Vibration und Geräusch können als unangenehm empfunden werden
Verbindung mit Smartphone möglich zur genaueren Zahnputzanalyse (neuere Modelle)	spezielle Zahncreme nötig bei Ultraschallzahnbürste

Zahnpasta

Wichtigster und wirkungsvollster Bestandteil von Zahnpasta ist Fluorid, genauer gesagt Aminfluorid, Zinnfluorid oder Natriumfluorid. Diese Mineralsalze schützen den Zahnschmelz vor Säuren und Bakterien, machen die Zähne widerstandsfähiger und beugen Karies vor. Einige Zahncremes enthalten zudem entzündungshemmende Wirkstoffe wie Kamille, Panthenol oder Salbei. Ein weiterer wichtiger Inhaltsstoff sind Tenside, die aufschäumen und so dafür sorgen, dass sich die Zahnpasta gleichmäßig im Mund verteilt und Essensreste sowie Beläge auflockert.

Die meisten Zahncremes enthalten zudem kleinste Putzkörper, z. B. aus Siliziumdioxid, die Beläge und Verfärbungen von den Zähnen abschleifen. Doch es besteht die Gefahr, dass damit auch der schützende Zahnschmelz zerstört wird. Wie intensiv der Schmirgeleffekt einer Zahnpasta ist, verrät der sogenannte RDA-Wert (RDA = Radioactive Dentine Abrasion, dt. etwa „Abrasion von radioaktivem Dentin“, benannt nach dem Verfahren zur Messung). Um Zähne und Zahnfleisch zu schonen, sollte der RDA-Wert zwischen 30 und 50 liegen. Leider geben ihn nicht alle Hersteller auf der Verpackung an.

Tipp

Kinder sollten am besten nur Kinder-Zahncreme verwenden. Diese ist frei von Stoffen, die für Erwachsene zwar unbedenklich sind, für Kinder aber giftig sein können, wie Fluorid.

Zahnseide oder Interdentalbürste?

Egal ob Hand- oder elektrische Zahnbürste: Je nach Aufbau Ihres Gebisses erreicht weder die eine noch die andere Ihre Zahnzwischenräume. Dafür sollten Sie Zahnseide oder Interdentalbürsten in Ihre tägliche Zahnputzroutine integrieren. Diese einmal täglich zu nutzen – am besten abends – reicht völlig aus. Ob Sie die Zwischenräume vor oder nach dem Zähneputzen reinigen, spielt keine Rolle.

Zahnseide

Zahnseide eignet sich besonders bei sehr engen Zahnzwischenräumen. Sie besteht in der Regel aus Kunststoff und ist gewachst oder ungewachst in unterschiedlichen Durchmessern und Formen erhältlich – mal als langes Band, mal bereits in kleine, handliche Halterungen eingespannt. Wer empfindliches oder entzündetes Zahnfleisch hat, sollte sich für eine „sensitive“ aufquellende Variante entscheiden. Ein zu dünner Faden kann das Zahnfleisch verletzen.

Tipp

Umweltbewusste müssen nicht auf Zahnseide verzichten: Es gibt mittlerweile eine breite Auswahl an plastikfreien, kompostierbaren und sogar veganen Alternativen. Gleiches gilt für Zahnbürste, Zahnpasta und Co.

Interdentalbürste

Interdentalbürsten eignen sich für größere Zahnzwischenräume. Sie reinigen schonender und gründlicher als die feine Zahnseide. Interdentalbürsten gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Durchmessern. Ihr Zahnarzt kann Ihnen bei der passenden Größe helfen, indem er Ihre Zahnabstände misst. Das ist wichtig, denn eine zu kleine Bürste erreicht nicht alle Beläge, und eine zu dicke Bürste kann Zahnfleisch und Zahnhäse verletzen.

Zungenreiniger

Eine gesunde Zunge ist blassrot, ein wenig feucht und hat einen dünnen weißlichen Belag. Damit das so bleibt, sollte die Zunge bei der täglichen Zahnhygiene ebenfalls gepflegt werden.

Auch wenn die Beteiligung des Zungenbelags an Karies oder Parodontitis noch nicht ausreichend untersucht wurde, schaden kann die Zungenreinigung sicher nicht. Denn auf der Zunge sammeln sich Mikroorganismen an, die sich teilweise negativ auf Verdauung, Mundhygiene (Mundgeruch) oder Atmung auswirken können. Zungenschaber und evtl. Zungenbürste schaffen Abhilfe.

Streifen Sie mit dem Zungenschaber von hinten nach vorn über die Zunge. Wiederholen Sie den Vorgang, bis nichts mehr am Zungenschaber hängen bleibt. Bei Bedarf können Sie den Belag mit einer Zungenbürste zuvor etwas lösen. Es gibt auch praktische Kombi-Modelle mit einer Bürsten- und einer Schaberseite.

Um dem Würgereiz entgegenzuwirken, können Sie versuchen, durch den Mund zu atmen. Auch Augenschließen soll helfen. Nach einer Weile gewöhnen Sie sich an die Prozedur.

Tipp

Hartnäckiger, andersfarbiger Zungenbelag, eine trockene oder geschwollene Zunge, Flecken, Brennen oder Schmerzen können Anzeichen für eine Erkrankung oder Allergie sein. Suchen Sie bei ungewöhnlichen Veränderungen Ihren Arzt auf.

Mundspülung

Last but not least rundet eine Mundspülung Ihre Zahnputzroutine ab und sorgt für extra Frische.