

## Die besten Tipps für saubere Zähne

Was hilft wirklich – und was schadet? Welche Zahnbürste sollte man nehmen, wie finde ich die richtige Zahnpasta, und was taugt eigentlich Zahnseide? Quarks & Co hat für Sie die besten Pflege-Tipps zusammengestellt und erklärt, wie Sie Ihre Zähne durch kleine Tricks im Alltag schützen können,

## Kehraus im Mund – Zahnbürsten für saubere Zähne

Elektrisch oder von Hand? Nach Expertenmeinung ist mit einer elektrischen Zahnbürste eine gründlichere Reinigung der Zähne möglich als mit einer Handzahnbürste. Auch eine große Vergleichsstudie kommt zu dem Ergebnis, dass man mit einer elektrischen Zahnbürste mit sogenannter oszillierend-rotierender Bewegung die Zahnbeläge effektiver entfernen kann als im Handputzbetrieb. Auch Zahnfleischentzündungen kommen seltener vor. Entscheidend ist jedoch die richtige Putztechnik – unabhängig davon, ob Sie elektrisch oder von Hand putzen. Um die Zähne und das Zahnfleisch nicht zu schädigen, raten Zahnärzte von zu harten Bürsten ab. Üben Sie nicht zu viel Druck auf den Bürstenkopf aus: Moderne elektrische Bürsten haben einen Sensor, der warnt, wenn man zu fest aufdrückt. Bei Handzahnbürsten kann es hilfreich sein, die Bürste nur mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zu halten, statt die Bürste in die Faust zu nehmen.

In jedem Fall sollten Sie die Bürsten alle drei Monate wechseln – auch nach einem schwereren Infekt; zum Beispiel einer Angina oder Grippe.

## Zahnseide und Co – die Zähne hui, dazwischen pfui

Eine Zahnbürste kommt nicht in die Zahnzwischenräume. Daher sollten Sie mindestens einmal täglich Zahnseide oder Interdentalbürsten verwenden. Die Bedeutung der Reinigung zwischen den Zähnen wird in Deutschland deutlich unterschätzt; dabei halten viele Zahnärzte sie für mindestens genauso wichtig wie das Zähneputzen selbst, insbesondere zur Vorbeugung von Zahnfleischentzündungen.

Ob Sie zu Zahnseide oder Interdentalbürsten greifen, hängt auch davon ab, wie weit Ihre Zähne auseinanderstehen. Gerade bei großen Zahnzwischenräumen kann es leicht passieren, dass Sie die Zahnseide nur „leer durchschwingen“. In einem solchen Fall ist unter Umständen eine Minibürste besser zu handhaben, die es mittlerweile passend für unterschiedlich große Zahnzwischenräume gibt. Wichtig dabei: Reinigen Sie die Interdenträume immer nach dem Zähneputzen, sonst können Speisereste in die Zwischenräume gepresst werden, die beim Putzen nicht wieder rausgehen. Beim Zahnarzt kann man sich zeigen lassen, wie es am besten geht.

## **Zahnpasta – auf den Inhalt kommt es an**

Fluorid hält die Zähne gesund – darin sind sich die Experten einig. Mit der Einführung fluoridhaltiger Zahnpasta ist die Karieshäufigkeit deutlich zurückgegangen. Allerdings gibt es auch ein „Zuviel des Guten“, denn Fluorid wird im Knochen angereichert und kann die Knochendichte verringern. Für Erwachsene spielt das kaum eine Rolle. Kinder hingegen schlucken die Zahnpasta häufig herunter und nehmen dadurch mehr Fluorid auf. Darum sollten Kinder ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns bis zum ersten Geburtstag einmal täglich mit einer speziellen Kinderzahnpasta mit einem Fluoridgehalt von höchstens 500 ppm putzen. Ab dem zweiten Lebensjahr bis zum Durchbruch des ersten bleibenden Zahns empfehlen Zahnärzte das Putzen zweimal täglich, ebenfalls mit einer geringen Menge Kinderzahnpasta. Danach können auch Kinder mit einer handelsüblichen Zahnpasta (ab 1000 ppm Fluorid) putzen. Zwar gibt es auch fluoridfreie Zahnpasta. Diese ist aus zahnmedizinischer Sicht jedoch nicht zu empfehlen.

## **Putzen statt Schmirgeln**

Wichtig bei Zahnpasta ihr Abrieb; das heißt, wie stark die Putzkörner der Pasta die Beläge abtragen können. Auf manchen Produkten ist der sogenannte RDA-Wert angegeben: Ein RDA-Wert von 30 gilt als gering abreibend, zwischen 70 und 80 als mittel und über 100 als stark abtragend. Zahnpasta mit einem RDA-Wert über 120 ist nach Expertenmeinung nicht empfehlenswert, weil der Zahnschmelz zu stark angegriffen und irreversibel abgetragen wird.

Ist der RDA-Wert nicht auf der Verpackung angegeben, können Sie sich auch beim Hersteller erkundigen. Außerdem bieten einige Institute und Zahnärzte im Internet Listen mit den RDA-Werten vieler Zahnpasten an. Auch die Stiftung Warentest hat schon mehrmals Zahnpasten untersucht und den Abrieb gekennzeichnet.

## Täglich putzen – mit der richtigen Technik

Mindestens zweimal täglich sollten Sie Ihre Zähne putzen. Ob das nun vor oder nach dem Essen ist, spielt keine Rolle – Hauptsache, Sie vergessen es nicht. Lediglich für den Abend raten manche Zahnärzte, die Zähne besser nach dem Essen zu putzen, damit man mit sauberem Mund in die Nacht geht.

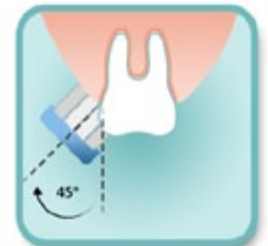
Wichtig ist, dass Sie eine Zahnputzstrategie entwickeln, damit wirklich alle Zahnflächen gereinigt werden. Viele nutzen die „KAI“-Methode (K für Kauflächen, A für Außenseiten, I für Innenseiten) und putzen immer nach dem gleichen Schema – zum Beispiel von den Backenzähnen zu den Schneidezähnen, erst die rechte, dann die linke Zahnreihe und erst den Oberkiefer, dann den Unterkiefer. Die Reihenfolge ist egal – es kommt nur darauf an, dass sie immer gleich ist.

### Putzen von Hand

Die Kauflächen sollten Sie in einer Vorwärts-Rückwärts-Bewegung säubern. (Abb.1)

Für die Außen- und Innenflächen gibt es verschiedene Zahnputztechniken. Wichtig ist vor allem, dass Sie nicht einfach horizontal am Zahnfleischrand hin- und herschrubben. Kinder lernen: „In kreisenden Bewegungen von rot nach weiß putzen!“ Tatsächlich können sie die Putzbewegungen so auch am einfachsten lernen. Für Erwachsene aber gilt: Reinigen Sie Ihre Zähne mit einer rüttelnd-fegenden Bewegung. Dabei setzen Sie die Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand an (Abb.2), rütteln mit leichten Kipp- oder Vibrationsbewegungen die Zahnbeläge los (Abb.3) und fegen Sie sie dann herunter. (Abb.4)

Die Innenseite der Schneidezähne putzen Sie am Besten mit senkrecht aufgestellter Bürste, so erreichen Sie das Zahnfleisch besser (Abb.5).



# GESUND IM MUND

DIE BESTEN TIPPS FÜR SAUBERE ZÄHNE



## **Putzen mit der elektrischen Zahnbürste**

Bei der elektrischen Zahnreinigung übernimmt die Maschine einen Großteil der Zahnputzarbeit. Wichtig ist, dass Sie die Bürste auf dem Zahnfleischsaum aufsetzen, und beim Putzen der Biegung des Zahnes folgen. Die oszillierend-rotierende Bewegung ersetzt dann das Rütteln und Fegen. Fahren Sie langsam Zahn für Zahn von allen Seiten mit der elektrischen Zahnbürste ab.

## **Nahrung für gesunde Zähne**

Nach jeder Mahlzeit sinkt der pH-Wert im Mund ab, selbst wenn man keine sauren Lebensmittel verzehrt. Der Grund: Die Bakterien im Zahnbelag wandeln Kohlenhydrate in Säuren um. Diese Säuren greifen den Zahnschmelz an – dadurch kann Karies entstehen. Je häufiger man etwas isst, desto öfter sind die Zähne den Säuren ausgesetzt. Daher ist es aus zahnärztlicher Sicht sinnvoll, drei Hauptmahlzeiten zu sich zu nehmen und keine Kleinigkeiten zwischendurch zu verzehren.

## **Gift für die Zähne – Fruchtsaft & Co**

Fruchtsäfte enthalten reichlich Zucker – aber der Zucker ist nicht das einzige Problem: Denn Fruchtsaft enthält auch Säure. Sie löst Kalzium und Phosphat aus dem Zahn; dadurch verliert er an Substanz. Der Zahnschmelz wird regelrecht weggeätzt. Sehr viel Säure steckt auch in Cola, in Limonade und sogar in ungesüßten Fruchtttees. Dasselbe gilt für zuckerfreie Limonaden wie Cola Light. Besser als Cola, Fruchtsaft & Co sind Wasser oder Kräutertees; oder aber Milchprodukte: Die enthalten nämlich Kalzium, das die Zähne aufnehmen können.

## **Süßigkeiten – wie sie weniger schaden**

Zähne mögen keinen Zucker. Aber ab und zu etwas Süßes zu naschen ist in Ordnung – vor allen Dingen, wenn Sie diese Tipps beherzigen: Je länger eine zuckrige Mahlzeit dauert, desto länger sinkt auch der pH-Wert im Mund ab: Die Bakterien im Zahnbelag zersetzen den Zucker und wandeln ihn in Säuren um.

Und je länger der pH-Wert niedrig ist, desto schlimmer für die Zähne. Was die Zahngesundheit angeht, bedeutet das also: Hände weg von

Bonbons, Lollis und Karamellen, auf denen man stundenlang rumlutschen kann. Besser sind Süßigkeiten, die man schnell verspeist. Besonders schädlich sind Süßigkeiten übrigens, wenn sie als Zwischenmahlzeit dienen – also lieber direkt nach dem Essen ein paar Stücke Schokolade als das Stück Kuchen zwei Stunden später.

## **Putzen ist gut – Kontrolle ist besser**

Der regelmäßige Zahnarztbesuch hält die Zähne gesund; das konnten mehrere Studien zeigen. Einer der Gründe ist, dass der Zahnarzt in diesen Prophylaxe-Sitzungen auch den Zahnstein entfernt, den man durch das Zähneputzen nicht wegbekommt.

Interessant dabei: Von solchen Behandlungen profitieren nicht nur die Patienten selber. Auch Kindern nützt die zahnärztliche Betreuung ihrer Mütter, wenn sie schon in der Schwangerschaft beginnt.

Das hat eine Langzeitstudie aus Hannover ergeben, die seit den 1990er-Jahren ein Vorsorgekonzept untersucht, in dem Mütter und ihre Kinder bis zum 19. Lebensjahr zahnärztlich betreut und nachuntersucht wurden: Sowohl die Mütter als auch die Kinder hatten ein gesünderes Gebiss als die Teilnehmer der Kontrollgruppe, die nicht zahnärztlich betreut worden waren. Das liegt nach Auffassung der Experten zum einen daran, dass die Eltern bei der Bildung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen der Kinder eine entscheidende Rolle spielen: Vor allem Mütter seien bei der Weitergabe von Gesundheitswissen in der Familie wichtig. Häufige Zahnarztbesuche motivieren die Mütter dazu, die Zähne besser zu pflegen, und das gibt sie dann auch an ihre Kinder weiter. Außerdem ist Karies im weitesten Sinne eine Infektionskrankheit – die Kariesbakterien werden oft von den Eltern auf das Kind übertragen. So nützt die zahnärztliche Kontrolle nicht nur der Mutter, weil ihr Gebiss durch die regelmäßige Pflege weniger kariesanfällig wird, sondern schützt auch das Kind.



## Zahnpflege durch Kaugummi

Zuckerfreie Kaugummis wirken – und zwar so: Erstens werden Speisereste rein mechanisch von den Zähnen heruntergekaut. Zweitens entfaltet der erhöhte Speichelfluss eine reinigende Wirkung. Drittens sinkt nach einer Mahlzeit durch den erhöhten Speichelfluss der pH-Wert im Mund nicht so stark ab, was den Zahnschmelz zusätzlich schützt. Viertens entfalten auch einige Süßstoffe wie zum Beispiel Xylit, die im zuckerfreien Kau-gummi enthalten sind, eine ganz spezielle Wirkung: Sie hemmen das Wachstum von Bakterien und deren Anheftung an den Zahnschmelz und helfen dabei, den Zahnschmelz wieder aufzubauen. So schützen sie vor Karies.

Deshalb eignen sich Zahnkaugummis durchaus, um nach dem Mittagessen in der Kantine etwas für seine Zähne zu tun. Das Zähneputzen morgens und abends können sie natürlich nicht ersetzen! Und übertreiben sollte man es mit den Kaugummis nicht – Menschen mit empfindlichem Kiefergelenk können durch ständiges Kauen Beschwerden entwickeln; und die Zuckeraustauschstoffe können bei übermäßigem Konsum Durchfall verursachen.

## Frühjahrsputz beim Zahnarzt – die professionelle Zahnreinigung

Bei einer professionellen Zahnreinigung werden die Zahnbeläge auf den Zahnflächen und auch in den Zahnzwischenräumen entfernt. Zusätzlich werden meist noch Verfärbungen entfernt und die Zähne fluoridiert. Eine professionelle Zahnreinigung soll das Gebiss länger gesund erhalten. Daher empfehlen Zahnärzte, sie alle drei bis zwölf Monate durchführen zu lassen. Die Kosten für die professionelle Zahnreinigung liegen zwischen 35 und 120 Euro. Sie werden von der gesetzlichen Krankenversicherung in der Regel nicht übernommen. Der sogenannte IGeL-Monitor, ein Expertenteam, das im Auftrag des medizinischen Dienstes der Krankenkassen individuelle Gesundheitsleistungen überprüft, hat Studien zum Thema professionelle Zahnreinigung geprüft und bewertet.

Das Ergebnis: Bisher konnte keine Studie zeigen, dass eine professionelle Zahnreinigung allein die Zahngesundheit entscheidend verbessert – ein Schaden ist durch die Maßnahme aber auch nicht zu erwarten. Der kosmetische Nutzen einer professionellen Zahnreinigung floss in die Bewertung nicht ein.

Wichtig: Professionelle Zahnreinigung ist nicht zu verwechseln mit der Zahnstein-Entfernung, die die Zahnärzte als Kassenleistung anbieten. Der Nutzen der Zahnstein-Entfernung ist unbestritten.

## Linktipps:

### **IGeL-Monitor zur professionellen Zahnreinigung**

[http://www.igel-monitor.de/Igel\\_A\\_Z.php?action=view&id=74](http://www.igel-monitor.de/Igel_A_Z.php?action=view&id=74)

Der sogenannte IGeL-Monitor hat sich mit Studien zur professionellen Zahnreinigung beschäftigt und Nutzen und Schaden der Maßnahme bewertet.

### **Zahnpflege-Tipps für Zuhause**

[http://www.dgzmk.de/uploads/media/DGZMK-Patienteninformation\\_Haesusliche-Prophylaxe.pdf](http://www.dgzmk.de/uploads/media/DGZMK-Patienteninformation_Haesusliche-Prophylaxe.pdf)

Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-Mund- und Kieferheilkunde hat Tipps zur häuslichen Zahnpflege zusammengestellt. (PDF, 2 Seiten, 1,3 MB)

### **Vergleichsstudie: Handzahnbürste gegen elektrische Zahnbürste**

<http://summaries.cochrane.org/CD002281/manual-versus-powered-toothbrushing-for-oral-health>

Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Netzwerk von Wissenschaftlern, die Studien zu medizinischen Themen zusammenfasst und bewertet. Sie hat untersucht, ob elektrische Zahnbürsten den Handzahnbürsten überlegen sind und dazu 42 Studien mit über 3800 Teilnehmern ausgewertet. Der Artikel richtet sich an Fachpublikum. (englisch)

# GESUND IM MUND

DIE BESTEN TIPPS FÜR SAUBERE ZÄHNE



## **Stiftung Warentest: Zahnpasten im Test 2006**

<http://www.test.de/Zahnpasta-Aronal-mit-Schwachen-1435722-1440724/>

Die Stiftung Warentest hat Zahnpasten auf ihre kariesvorbeugende Wirkung hin untersucht und beurteilt. Dabei wurde auch der Abrieb der Zahnpasten bewertet.

## **Stiftung Warentest: Weißmacher-Zahnpasten im Test 2011**

<http://www.test.de/Zahnpasta-fuer-weisse-Zaehne-Die-besten-fuer-Ihre-Zaehne-4218161-4223429/>

In der neueren Auflage des Zahnpasta-Tests hat sich die Stiftung Warentest vor allem mit sogenannten Weißmacher-Zahncremes beschäftigt und auch hier den Abrieb und die kariesprophylaktische Wirkung beurteilt.