

So finden Sie die richtige Zahnbürste

Das sollten Sie **beim Kauf beachten**

Die klassische Handzahnbürste oder doch eine Elektrische? Weiche oder harte Borsten? Beim Kauf einer neuen Zahnbürste haben wir die Qual der Wahl. Das große Markenangebot und die verschiedenen Bürstentypen sorgen für Verwirrung – das kann schnell überfordern. Neben der täglichen Mundhygiene ist aber vor allem die richtige Zahnbürste entscheidend. Wir erklären, worauf es ankommt und für wen sich welche Zahnbürste eignet.

Wer sich nicht sicher ist, ob er über die richtige Putztechnik verfügt, sollte zur elektrischen Rotationszahnbürste greifen. Denn diese erzielt bessere Ergebnisse als die Handzahnbürste. Somit ist sie auch gut für Kinder oder ältere Menschen mit grober bzw. nachlassender Handmotorik geeignet. Doch es gibt noch mehr Auswahl: Schallzahnbürsten setzen ihren Bürstenkopf mit hochfrequenten Schwingungen in Bewegung und sind bis zu

zehnmal schneller als herkömmliche Rotationsbürsten. Ultraschallzahnbürsten sind sogar noch schneller.

Bei ihnen wird der Bürstenkopf mit einer Frequenz von 1,6 Millionen Impulsen pro Sekunde bewegt – somit reinigen sie besonders effektiv. Weitere Vorteile: Lästiges Schrubben entfällt und der schwammartige Aufsatz gleitet ohne Druckausübung an den Zähnen entlang. „Gerade bei wiederkehrenden Zahnfleischproblemen oder für Implantatträger bietet sich dieses schonende Verfahren besonders an“, erklärt Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus.

Um Verletzungen am Zahnfleisch zu verhindern, sollten wir zu weichen bis mittelharten Kunststoffborsten greifen. „Aus hygienischer Sicht sind Materialien wie Nylon am besten geeignet, weil Bakterien und Keime nur sehr schwer an ihnen haften bleiben“, betont Dr. Christoph

Sliwowski. Mit kleinem Borstenfeld lassen sich außerdem die hinteren Backenzähne mühelos erreichen. Um besser in die Zahnzwischenräume zu gelangen, empfehlen sich gekreuzte Stellungen der Borsten oder sogenannte Hoch-Tief-Profile.

INFO: Zusätzlich zum Zähneputzen empfehlen Experten, einmal täglich Zahnseide zu verwenden – so werden auch die Zahnzwischenräume optimal gereinigt. Zudem sollten Sie mind. einmal jährlich zum Zahnarzt gehen.

