

Wer seine Zähne regelmäßig putzt, beginnt jeden Tag mit einem strahlenden Lächeln

Von den Ersten bis zu den Dritten: Wer seine Zähne richtig putzt, schützt sie - und den ganzen Körper

# Welche Zahnbürste ist am besten für mich?

**E**s ist leider so: „Schon kleine Verunreinigungen im Mund führen bei unzureichendem Putzen zu schmerzhaften Veränderungen“, sagt Dr. Christoph T. Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf am St.-Vinzenz-Krankenhaus. „Essensreste an Stellen, die wir beim Putzen übersehen, lösen beispielsweise Entzündungen aus.“

Viele Betroffene gehen erst zum Zahnarzt, wenn's dann wehtut. „Aber dann ist es zu spät. Bakterien greifen sehr schnell um sich und belasten den gesamten Zahnhalteapparat.“ Mögliche Folgen: Zahnverlust - und Bakterien aus entzündetem Zahnfleisch können mit dem Blut in den Körper gelangen. Sich z. B. am Herz ansiedeln oder die Lunge belasten. Der Experte rät: „Lassen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal jährlich vom Zahnarzt checken.“

Die richtige Pflege ist natürlich auch wichtig: Man sollte täglich mindestens zweimal à mindestens zwei Minuten sorgfältig putzen. Und welche Zahnbürste ist für welchen Typ die beste? Das rät unser Experte seinen Patienten.

**FÜR BEQUEME: DIE „ELEKTRISCHE“** Zähneputzen kann vor allem für Ältere ein wenig anstrengend sein. Eine gute Alternative zur Handzahnbürste ist dann die elektrische Bürste (ab ca. 10 Euro). Man kann sie ohne Mühe bedienen, sie erreicht den gesamten Mundraum: Der runde rotierende Bürstenkopf entfernt mehr bakteriellen

Zahnbelag (Plaque) als die klassische Bürste. Das zeigen Studien. Durch die Drehbewegung kommt man bis zu einer gewissen Tiefe auch in die Zwischenräume. Und mit der „Elektrischen“ drückt man unwillkürlich nicht so stark aufs Zahnfleisch, deshalb treten Reizungen seltener auf.

**FÜR UNTERWEGS: DIE HANDZAHNBÜRSTE** Klein, kaum Gewicht, kein Strom nötig: Die klassische Handzahnbürste ist ideal für Wochenend-Urlaube, wenn man ohne großes Gepäck reisen will. Gut sind Bürsten mit weichen bis mittelharten und gekreuzt angebrachten Borsten auf einem flexiblen Bürstenkopf. So erreicht man zumindest noch ansatzweise die Zwischenräume.

**FÜR SORGFÄLTIGE UND IMPLANTATE: DIE SCHALLZAHNBÜRSTE** Die besten Bürsten sind sogar für Implantate geeignet. Die sind im Kieferknochen verankert, tragen die Krone oder Brücke. Aber: Sie haben keine Abwehr gegen Bakterien, sind kaum zu erreichen. Hier rät der Experte auf jeden Fall zur Schallzahnbürste (ab ca. 50 Euro). Ihr länglicher Bürstenkopf schwingt durch Ultraschall-Antrieb 30 000-mal pro Minute. Das reinigt sehr gut. Auch weil die Zahncreme fein aufgeschäumt wird und tiefer in die Zwischenräume dringt. Studien zeigen auch: Schallzahnbürsten „massieren“

**So pflegen Sie Ihre Zahnbürste**

**AM BESTEN** entsorgt man die Handzahnbürste oder den Bürstenkopf nach einem Monat, damit sich Bakterien nicht darin festsetzen. Für jede Bürste gilt auch: Nach dem Putzen unter fließendem Wasser abspülen, am Waschenbeckenrand abklopfen oder mit einem Tuch trocknen. Die Bürste stellt man mit dem Kopf nach oben in den Becher, am besten nicht in einen Schrank, sondern offen auf ein Regal.

mehr stärkendes Fluorid aus der Creme in die oberste Zahnschicht als andere Bürsten.

**FÜR ZAHNSPANGEN-TRÄGER: DIE ORTHO-BÜRSTE** Ob für festsitzende oder herausnehmbare Spangen: Aus der Apotheke sollte man sich eine sogenannte Ortho-Bürste besorgen. Sie eignet sich besonders gut, um die Drähte, Bänder und Brackets zu säubern. Und damit erreicht man auch die Zahnflächen unter einer festen Spange. Alternative: Im Sanitätsfachhandel gibt es auch schon spezielle elektrische Zahnbürsten für festsitzende Spangen. ■

Bei Schallzahnbürsten wird der Bürstenkopf per Ultraschall superschnell bewegt



## Wozu Experten außerdem raten

**INS BADEZIMMER** gehören außer Bürste und Zahncreme auch Zahnseide und/oder Interdentalbürsten, mit denen man auch wirklich tief in die Zahnzwischenräume kommt. Besonders dort entwickelt sich ein großer Teil der schädlichen Beläge, so Dr. Sliwowski. Wie man Zahnseide richtig anwendet, erklärt Ihr Zahnarzt Ihnen gern. Praktischer sind die feinen Bürsten. Es gibt sie in verschiedenen, individuell passenden Größen und mit bequemen Griffen. Seide oder Interdentalbürste sollte man einmal täglich benutzen.



Text: Peter Karstens; Fotos: Jump, PR (2), Shutterstock, fotolia