

Ratgeber Zahngesundheit



Saubere Zähne: ein schönes Lächeln zu Ostern!

Immer wieder stellen uns Patienten die Frage, wie man die eigenen Zähne am besten gesund erhält, Zahnfleischbluten vermeidet oder Mundgeruch bekämpft. Denn auch wenn die moderne Zahnheilkunde einen Riesenfortschritt in der Prävention der Munderkrankungen gemacht hat, bleibt die Mundpflege zu Hause nach wie vor immens wichtig. Die Antwort darauf zu finden ist nicht leicht, denn jeder hat seine Putzgewohnheiten, die man bei der Auswahl der Zahnbürste, Zahnseide und Zahnpasta berücksichtigen muss.

Handzahnbürste gegen elektrische Zahnbürste

Das ist wohl eine der meisten Fragen, die wir gestellt bekommen. Dass elektrische Zahnbürsten gründlicher putzen, haben diverse wissenschaftliche Untersuchungen mittlerweile eindeutig belegt. Eine gute elektrische Zahnbürste entfernt bis zu 100% mehr Bakterien und Beläge. Die Zähne fühlen sich glatter an, das Zahnfleisch blutet weniger und sogar hartnäckige Verfärbungen können teilweise entfernt werden. Ein weiterer Vorteil elektrischer Zahnbürsten ist die erleichterte Handhabung. Die Zahnbürste putzt praktisch von selbst, was besonders für kleine Kinder und ältere Menschen empfehlenswert ist.

Der größte Vorteil der Handzahnbürsten bleibt nach wie vor der günstige Preis. Die relativ niedrigen Anschaffungskosten liegen weit unter denen einer elektrischen Zahnbürste. Und mit der richtigen Putztechnik lassen sich sogar teilweise ähnliche Ergebnisse erzielen. Allerdings ist dafür deutlich mehr Geduld und Zeit notwendig, was gerade morgens nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen schwerfällt.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass die elektrische Zahnbürste eindeutig der „Putzsieger“ ist. Die Wahl muss jedoch jeder für sich selbst treffen. Und selbst die beste Zahnbürste kann die Zähne nur dann gut putzen, wenn sie regelmäßig benutzt wird.

Bitte nicht wie die Schotten

Ein Schotte kommt in die Drogerie: „Reparieren Sie auch Zahnbürsten, bei der hier fehlen einige Fasern?“ „Na also, da kaufen Sie doch bitte eine neue.“ „Oh, Moment, da muss ich erst nachfragen, es handelt sich um die Bürste unseres Clubs.“

Hart oder weich?

Die Borsten der Zahnbürste dürfen nicht zu hart und nicht zu weich sein. Eine zu harte Zahnbürste verletzt das empfindliche Zahnfleisch, eine zu weiche Zahnbürste reinigt die Zähne nicht gründlich genug. Prinzipiell können wir den meisten unserer Patienten die mittelharte Zahnbürste empfehlen. Falls Sie jedoch zum kräftigen Schrubben der Zähne neigen, ist eine weiche Zahnbürste besser. Haben Sie sehr viele Beläge, bietet sich zumindest zeitweise der Gebrauch einer härteren Zahnbürste an.

Zahnpasta braucht jeder

Das Angebot an Zahnpasta ist heute riesig. Es gibt diese in unterschiedlichsten Zusammensetzungen, Geschmacksrichtungen und Farben. Wichtig bleibt jedoch nach wie vor der Fluoridzusatz: Bereits geringe Mengen Fluorid bewirken eine deutliche Reduzierung der Kariesentwicklung. Außerdem sollte man auf den RDA-Wert der Zahnpasta Acht geben. Dieser gibt an, wie stark die Polierwirkung ist. Allzu hohe RDA-Werte deuten auf eine starke Scheuerwirkung hin und können längerfristig zur Schädigung der Zähne führen.



Zahnzwischenraum...

Egal ob Sie eine weiche oder harte, elektrische oder Handzahnbürste benutzen, bleiben die Zahnzwischenräume immer ein Bereich, der nur schwer zu reinigen ist. Aus diesem Grund ist die tägliche Benutzung der Zahnseide oder eines Zahnzwischenraumbürstchens unabdinglich. Uns ist bewusst, dass die richtige Anwendung dieser Hilfsmittel viel Geduld und Übung erfordert. Nichtsdestotrotz brauchen die Zahnzwischenräume ihre tägliche Pflege. Gerade an diesen Stellen können sich die schädlichen Bakterien ungestört vermehren und Parodontitis oder Karies verursachen. Bei der Auswahl gilt immer: Große Zahnzwischenräume benötigen spezielle Interdentalbürstchen, bei ganz engen Zahnstellungen bedarf es eher der Zahnseide.

Professionelle Zahnreinigung – Vorsorgen statt Bohren

Ziel der professionellen Zahnreinigungen ist die Beseitigung bakterieller Zahnbeläge und ein gesundes Zahnfleisch und somit ein entzündungsfreier Mund infolge gereinigter Zähne. Trotz täglicher Zahnpflege setzt sich mit der Zeit in Zahnfleischtaschen und auf schwer zugänglichen Zahnoberflächen ein schädlicher bakterieller Film ab. Man geht davon aus, dass selbst bei gründlichster Zahnpflege lediglich 60-90% aller Zahnoberflächen sauber bleiben. So bilden zum Beispiel Kronen und Füllungsrande, verschachtelte Zähne oder Bereiche unterhalb des Zahnfleischrandes ideale Verstecke für Plaque. Aus diesem Grund ist es zwingend notwendig in regelmäßigen Abständen die Zähne professionell reinigen zu lassen. Diese wichtige Aufgabe übernehmen speziell ausgebildete zahnmedizinische Fachangestellte mit jahrelanger Erfahrung, die sorgfältig auch in den verstecktesten Schlupflöchern saubere und gesunde Verhältnisse schaffen.

Ein positiver Nebeneffekt der regelmäßigen Zahnreinigungen: Durch die Entfernung oberflächlicher Auflagerungen findet auch eine optische Aufhellung der Zähne statt und unangenehmer Mundgeruch verschwindet.

Außerdem berücksichtigen die Prophylaxe-Assistentinnen dabei Ihre individuelle Situation und geben zum Schluss Tipps zur richtigen Zahnpflege, Auswahl der Zahnbürste, Zahnpasta und Mundspüllösung.

Bei den geeigneten Lesern möchten wir uns für Ihr Interesse herzlichst bei Ihnen bedanken. Gern können Sie sich auch mit Ihrer persönlichen Frage an uns wenden.

Bis Dahin wünscht das Team der „Zahnärzte am Tannenplatz!“ Allen schöne Ostern!



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen
Pfullendorfer Straße 3
89079 Ulm/Wiblingen
Telefon 0731/45055
Telefax 0731/481975
praxis@zahnzentrum-wiblingen.de
www.zahnzentrum-wiblingen.de