

# Ratgeber Zahngesundheit



## Tipps für perfekte Zahnpflege

Die Mundpflege zu Hause ist immens wichtig. Immer wieder stellen uns Patienten die Frage welche Zahnbürste besser ist. Die Antwort darauf zu finden ist nicht leicht, denn jeder hat seine Putzgewohnheiten, die man bei der Auswahl der Zahnbürste berücksichtigen muss.

### Elektrisch oder mit Hand?

Dass elektrische Zahnbürsten gründlicher putzen, haben diverse wissenschaftliche Untersuchungen mittlerweile eindeutig belegt. Zähne fühlen sich glatter an, Zahnfleisch blutet weniger und sogar hartnäckige Verfärbungen können teilweise entfernt werden.

Weiterer Vorteil der elektrischen Zahnbürsten ist die erleichterte Handhabung. Die Zahnbürste putzt quasi von selbst, was besonders für kleine Kinder und ältere Menschen empfehlenswert ist.

Größter Vorteil der Handzahnbürsten bleibt nach wie vor der 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.

Zusammenfassen kann man also sagen, dass die elektrische Zahnbürste eindeutig der „Putzsieger“ ist. Die Wahl muss jedoch jeder für sich treffen. Und eine Abwechslung zwischen den beiden Zahnputzarten schadet auch nicht.

### Hart oder lieber doch etwas weicher?

Die Borsten der Zahnbürste dürfen nicht zu hart und nicht zu weich sein. Zu harte Zahnbürste verletzt das empfindliche Zahnfleisch, 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.



© CHRISTOPH ADRESSTOCK

### 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. Gern helfen wir Ihnen bei der Auswahl der geeigneten Hygieneartikel.

### Professionelle Zahnreinigung-„Frühjahrsputz“ für Ihr Lächeln

Trotz täglicher Zahnpflege setzt sich mit der Zeit in Zahnfleischtaschen und auf schwer zugänglichen Zahnoberflächen ein schädlicher bakterieller Film ab. Aus diesem Grund ist es zwingend notwendig in regelmäßigen Abständen die Zähne reinigen zu lassen. Mit diesen Maßnahmen ist es absolut möglich ein Leben lang gesunde Zähne zu erhalten. Positiver Nebeneffekt der regelmäßigen Zahnreinigungen: Durch Entfernung oberflächlicher Auflagerungen findet auch eine optische Aufhellung der Zähne statt und unangenehmer Mundgeruch verschwindet.

Bei den geneigten 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