

Zahnpflege

Welche Bürste ist die richtige?

Zähneputzen – ein Kinderspiel? Von wegen: Schon die Wahl der Zahnbürste gerät heute zur Qual. Wir sagen Ihnen, worauf es ankommt.

Radierborsten oder Polierlamellen, abgewinkelter oder nicht abgewinkelter Bürstenkopf, Vibrationstechnologie, seitliche Gummizacken, ultrafeine, weiche, harte, schräg angewinkelte oder unterschiedlich lange Borsten: Welche Handzahnbürste soll ich aus der Menge an Modellen wählen? Oder wäre eine elektrische Bürste besser? Aber auch hier ist das Angebot unübersichtlich – soll es ein rotierend-oszillierendes System sein, oder lieber ein Gerät mit Schalltechnologie oder gar Ultraschall? Braucht man eine Andruckkontrolle oder ein separates Display?

Dauer und Sorgfalt entscheiden

Schon die Grundsatzentscheidung „manuell oder elektrisch?“ fällt nicht leicht. Prinzipiell, da sich die meisten Experten einig, lässt sich mit einer Handzahnbürste eine ebenso gute Reinigung erzielen wie mit einem elektrischen Gerät – entscheidend für den Putzerfolg ist in erster Linie die Dauer und Sorgfalt der Zahnreinigung.

Hier hapert es allerdings bei vielen Nutzern einer Handzahnbürste: Sie putzen in der Regel deutlich kürzer als die empfohlenen zwei Minuten. Hinzu kommt oft eine falsche Reinigungstechnik. Einzelne Stellen werden zu wenig oder gar nicht geputzt, während ansonsten in guter Absicht häufig zu fest „geschrubbt“ wird. Elektrische Bürsten erleichtern die richtige Reinigung:

- Die meisten Modelle verfügen über einen Timer, der sich meldet, wenn zwei Minuten vergangen sind;
- kreisende, rüttelnde Handbewegungen sind nicht erforderlich – bei den elektrischen Modellen genügt es, die Bürste sanft über die Zähne zu führen.

Weiche oder harte Borsten?

Egal, ob manuell oder elektrisch: Das Wichtigste an einer Zahnbürste sind die Borsten. Ihre Enden müssen gut abgerundet sein – kantige Borsten können das Zahnfleisch verletzen. Von Naturborsten ist abzuraten, da sie oft scharfkantig sind und zudem noch Hohlräume enthalten, die einen idealen Nistplatz für Bakterien darstellen.

Kunststoffborsten putzen schonender und hygienischer. Ob sie weich oder eher hart sein sollten, lässt sich nicht generell sagen; die ideale Zahnbürste für jeden gibt es nicht. Wie eine Studie an der Universität Witten/Herdecke feststellte, eignen sich har-



te Zahnbürsten für alle Menschen, die stärker zu bakteriellen Belägen neigen, aber keine Zahnfleischprobleme haben. Wer dagegen öfter unter Zahnfleischverletzungen oder -entzündungen leidet, wählt besser eine weiche Bürste – sollte dann aber besonders sorgfältig putzen. Im Zweifel fragen Sie am besten Ihren Zahnarzt um Rat.

Klassisch oder innovativ?

Die klassische Form der Handzahnbürste besitzt ein ebenes Borstenfeld – alle Borsten sind gleich lang. Inzwischen entwickeln die Hersteller immer wieder neue Bürsten mit „innovativer“ Anordnung der einzelnen Borstenbüschel: Oft sind sie unterschiedlich lang, stehen schräg oder gekreuzt, wellen- oder treppenförmig. Ob diese Neuerungen tatsächlich das Putzergebnis verbessern,

ist noch nicht abschließend geklärt. Die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) gibt daher keine generelle Empfehlung für einen bestimmten Typ von Zahnbürste.

Putzen mit System

Auf die Art der Handzahnbürste kommt es also weniger an – entscheidend ist eine richtige Putztechnik. Wichtig ist nicht nur die ausreichende Reinigungsdauer, sondern auch ein systematisches Vorgehen, damit zuverlässig alle Zähne erreicht werden. Da Zähneputzen meistens eher Pflicht als Vergnügen ist, passiert es schnell, dass die Gedanken abschweifen. Um dennoch keinen Gebissbereich zu vergessen, hat es sich bewährt, immer nach der gleichen Methode vorzugehen. Beginnen Sie stets auf derselben Seite im Ober- oder Unterkie-

fer und halten Sie die einmal gewählte Reihenfolge ein, damit sie in Fleisch und Blut übergeht. Erwachsenen empfehlen Zahnärzte, mit der Handzahnbürste nach der so genannten BASS-Methode (auch Vibrationstechnik genannt) zu putzen. Es ist allerdings nicht ganz einfach, diese Reinigungsmethode korrekt anzuwenden. Sie wird grundsätzlich in zwei Schritten ausgeführt: Zu Beginn setzen Sie die Zahnbürste in einem Winkel von 45 Grad am Zahnfleischrand an und rütteln auf der Stelle mit sanften Bewegungen. Dadurch lösen sich die Beläge. Anschließend werden sie mit kreisenden, auswischenden Bewegungen vom Zahnfleisch zur Kaufläche hin (von rot nach weiß) entfernt. Nach den Außen- und Innenflächen werden schließlich auch die Kauflächen mit rüttelnden und kreisenden Bewegungen geputzt. →



STEFFI S. KRIEGT 5 JAHRE!

BEGO Security:
Sicherheit. Garantiert.

Für Zahnersatz und Implantate.
Die neue 5 Jahre-Rundum-Sorglos-
Versicherung für Patient, Zahnarzt
und Labor.

Mehr Infos unter
www.bego.com

BEGO 
Miteinander zum Erfolg

Mit uns werden Sie zum Privatpatienten beim Zahnarzt.



Für die Zahngesundheit von gesetzlich Krankenversicherten:

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderten Schutz – für Zahnprophylaxe, Zahnbehandlung und Zahnersatz.



NEU: Wir leisten auch für zahnhalternde Behandlungen und Zahnprophylaxe.

Nähere Informationen erhalten Sie bei unseren Fachleuten vor Ort oder unter Telefon 0711 662-723113
E-Mail: kranken.vertragservice@wuerttembergische.de

WV württembergische
Partner von Wüstenrot

Nicht zu stark drücken

Bleiben Sie locker – hoher Krafteinsatz kann den Zahnschmelz schädigen und das Zahnfleisch verletzen. Ein Gefühl für den idealen Anpressdruck bekommen Sie, wenn Sie mit dem Kopf Ihrer Zahnbürste auf die Küchenwaage drücken, bis diese etwa 150 Gramm anzeigt. Entsprechend sachte sollten Sie Ihre Zähne säubern.

Kinder sollen nach Möglichkeit eine einfache Rotationstechnik erlernen, bei der sie in kreisenden Bewegungen von rot nach weiß putzen. Für sie wird die KAI-Methode empfohlen (Kauflächen-Außenflächen-Innenflächen): mit den Kauflächen beginnen (erst rechts unten, dann rechts oben, links unten, zuletzt links oben), anschließend die Außenflächen putzen (in der gleichen Reihenfolge, von hinten nach vorne) und zum Schluss die Innenflächen.

Rotation oder Schall?

Elektrische Zahnbürsten erleichtern die Mundhygiene, da sie die empfohlenen kreisenden Putzbewegungen automatisch ausführen. Das macht die Handhabung einfacher – die Bürste wird möglichst systematisch über die Zähne geführt, zum Beispiel in jedem Gebissviertel von den hinteren Backenzähnen bis zu den Schneidezähnen. Dabei arbeitet man sich langsam am Zahnfleischsaum voran; die Zahnbürste sollte jeweils vom Zahnfleisch in Richtung Kaufläche bewegt werden. Wichtig ist es, bei der Reinigung nur wenig Druck auszuüben – sonst könnte vor allem das Zahnfleisch Schaden nehmen.

Klinische Studien belegen, dass elektrische Zahnbürsten den Putzerfolg verbessern und bakterielle Beläge gründlicher entfernen können als Handzahnbürsten. Dabei spielt es nach

Lassen Sie regelmäßig putzen!

Als ideale Ergänzung zur häuslichen Zahnpflege bietet Ihre Praxis die professionelle Zahnreinigung an. Dabei rücken der Zahnarzt oder eine eigens dafür ausgebildete Fachkraft sämtlichen Belägen, Zahnstein und Verfärbungen mit speziellen Werkzeugen zu Leibe. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die professionelle Zahnreinigung sowohl Karies als auch Zahnfleischentzündungen effektiv vorbeugt. Sie ist allerdings keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Doch die vergleichsweise geringe Investition lohnt sich – denn sie trägt wesentlich dazu bei, teure Zahnbehandlungen zu vermeiden.

heutigem Kenntnisstand keine große Rolle, ob eine Schallzahnbürste oder ein rotierendes Modell gewählt wird. Schallzahnbürsten werden ohne Druck am Zahnfleischsaum aufgesetzt – nach einem Weilchen rückt man einfach nur ein Stück weiter. Die schnell vibrierenden Borstenenden erzeugen eine Strömung an der Zahnoberfläche, die den Bakterienfilm löst.

Neue Bürsten kehren gut

Auch die modernste Bürste putzt nicht optimal, wenn ihre Borsten zu lange benutzt werden. Eine Handzahnbürste sollte regelmäßig nach drei bis vier Monaten gewechselt werden, bei elektrischen Bürsten kann der Kopf in der Regel bis zu sechs Monate benutzt werden. Generell sollten Sie Ihre Zahnbürste nach dem Putzen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und anhaftende Verunreinigungen mechanisch entfernen. Schlagen Sie anschließend die Bürste auf dem Waschbeckenrand aus und lassen Sie sie dann mit dem Kopf nach oben im Becher trocknen. Um die Keimbesiedlung gering zu halten, können Sie zwei Bürsten abwechselnd benutzen. Dann hat jede 24 Stunden Zeit, um richtig auszutrocknen.