

Gerüttelt, nicht gekreist!

Mehr als die Hälfte der Deutschen putzt ihre Zähne falsch

Auch wenn die Mehrheit der Deutschen mindestens zweimal täglich zur Zahnbürste greift, sieht das Ergebnis nicht immer blendend aus. Eine repräsentative Studie von AXA in Zusammenarbeit mit der Universität Witten/Herdecke zeigt, dass mehr als die Hälfte der Befragten (57 Prozent) eine falsche Technik beim Zähneputzen anwendet.

Weniger als ein Drittel der Deutschen (32 Prozent) reinigt sich die Zähne richtig – der Großteil nutzt häufig eine falsche Technik, etwa kreisende Bewegungen mit der Zahnbürste. So klärt Prof. Dr. Stefan Zimmer vom Lehrstuhl für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke und erster Vorsitzender der Aktion zahnfreundlich e.V. auf: „Einmal im Kindesalter gelernt, ändern die meisten Erwachsenen ihre Zahnputztechnik nicht mehr. Auch wenn kreisende Bewegungen für Kinderzähne noch die richtige Putztechnik gewesen sind, sind bei Erwachsenen fegende und rüttelnde Bewegungen mit der Zahnbürste optimal. Diese schonen das Zahnfleisch und entfernen die gefährlichen bakteriellen Zahnbeläge am besten.“ Die individuell beste Putztechnik kann einem der eigene Zahnarzt empfehlen. Neben der richtigen Zahnputztechnik sollte sich für die Zahnpflege auch genug Zeit genommen werden. Die Dauer des Putzens ist im Bundesdurchschnitt zu gering. Lediglich 40 Prozent aller Befragten nehmen sich drei Minuten oder länger Zeit zum Säubern ihrer Zähne. Stimmt die Technik und ist die Putzdauer ausreichend, gilt es, sich bei der Zahnpflege zu konzentrieren. Dies beherzigt zwar ein Großteil der Befragten über 50 Jahre (78 Prozent), jedoch lenken sich besonders die 14- bis 29-Jährigen häufig ab, indem sie beispielsweise durch die Wohnung laufen (31 Prozent) oder an den Tag bzw. die Arbeit denken (25 Prozent).

Mut zur Lücke ist fehl am Platz

Hilfsmittel wie Zahnseide oder Interdentalbürsten nutzt etwas mehr als die Hälfte der Befragten. Mit 75 Prozent ist die Zahnseide das meistgenutzte Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt bietet die saubersten Ergebnisse. Doch diese ist vielen Deutschen schlichtweg zu teuer. Die Vernachlässigung der Zähne aus Kostengründen hält Prof. Dr. Zimmer jedoch für sehr bedenklich: „Nicht nur die Zahngesundheit steht auf dem Spiel. Oftmals sind auch umfangreiche Behandlungen wie Füllungen und Wurzelbehandlungen teurer, als die Vorsorge selbst.“ Besonders für gesetzlich Krankenversicherte kann dies schnell ins Geld gehen, da in der Regel nur ein Festzuschuss gezahlt wird. Eine private Zahnzusatzversicherung schützt vor unvorhergesehenen Zahnarztkosten. Mit seinen individuellen Zahnvorsorge-Tarifen bietet AXA für Jung und Alt ein breites Leistungsspektrum zu bezahlbaren Preisen für ein schönes Lächeln.



Für ein strahlendes Lächeln ein Leben lang sorgen die richtige Zahnpflege und die Zahnvorsorge-Tarife von AXA.