



Welche Bürste passt zu mir?

Soll es die gute alte Handzahnbürste sein – oder ein elektrisches Modell? Mit rundem oder länglichem Borstenkopf, weichen oder harten Borsten? Lesen Sie, worauf es bei der Zahnbürste ankommt.

Putzen Sie nach wie vor mit der herkömmlichen Handzahnbürste? Dann sind Sie nicht allein – im Gegenteil: Sie gehören zur Mehrheit. Fast zwei Drittel aller Erwachsenen in Deutschland säubern ihre Zähne manuell. Diese klassische Methode hat sich seit langem bewährt, und grundsätzlich gilt: Mit der Handzahnbürste lassen sich bakterielle Beläge ebenso gut entfernen wie mit einer elektrischen Zahnbürste. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie ausreichend lange, systematisch und mit richtiger Technik putzen.

Diese Bedingungen Tag für Tag jeden Morgen und jeden Abend zu erfüllen, fällt jedoch den meisten Menschen nicht ganz leicht. Studien zeigen: Viele Nutzer einer Handzahnbürste putzen einerseits zu kurz und unsystematisch, andererseits aber mit zu starkem Druck. Darüber hinaus neigen sie zum Schrubben, bürsten hauptsächlich horizontal hin und her – diese Technik gilt als überholt.

Doch auf die richtige Anwendung kommt es vor allem an, das Bürstendesign ist dagegen weniger entscheidend. Zwar brachten die Hersteller in den letzten Jahren eine Fülle innovativer Modelle auf den Markt, mit Borstenbüscheln in verschiedenster Anordnung: unterschiedlich lang, schräg stehend oder gekreuzt, wellen- oder treppenförmig. Aber ob diese Neuerungen im Vergleich zur klassischen Handzahnbürste mit ebenem Borstenfeld das Putzergebnis wirklich verbessern, ist unklar. Die Deut-

sche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde gibt daher keine generelle Empfehlung für einen bestimmten Zahnbürstentyp.

Harte oder weiche Borsten?

Eine größere Rolle spielt allerdings die Borstenart. Ob Sie eher weiche oder härtere Borsten wählen sollten, lässt sich nicht generell sagen, sondern hängt von individuellen Faktoren ab. Grundsätzlich entfernen harte Borsten mehr Plaque, aber sie können auch den Zahnschmelz und das Zahnfleisch schädigen – das gilt vor allem, wenn die Zähne schmerzempfindlich sind, Zahnhälse freiliegen oder eine Zahnfleischentzündung besteht. Da die meisten Verwender einer Handzahnbürste mit zu viel Druck putzen, besteht bei harten Borsten generell ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Fragen Sie am besten Ihren Zahnarzt: Er kennt die Verhältnisse in Ihrem Mund genau und kann die richtige Bürste für Sie empfehlen. →

Bequem und gut: die Schallzahnbürste

„Die meisten Menschen sind nicht die eifrigsten Zähneputzer“, weiß Professor Michael Noack, Direktor der Klinik für Zahnerhaltung und Parodontologie der Universität Köln. Wer es sich leichter machen möchte, benutzt eine elektrische Zahnbürste. Aber für welches Modell soll man sich entscheiden?

Ein Tipp der Tester

Die Auswahl ist groß: Es gibt rotierend arbeitende Zahnbürsten mit kleinem Kopf und Schallzahnbürsten mit länglichem, vibrierendem Bürstenkopf. Welche Bürste im individuellen Fall die bessere ist, dazu gab die Stiftung Warentest* einen richtungsweisenden Tipp: „Rundkopfbürsten müssen Sie an jedem einzelnen Zahn entlang führen – von allen Seiten. Schallzahnbürsten decken wegen ihres größeren Kopfes mehr Fläche auf einmal ab. Sie könnten daher für die weniger eifrigen Putzer die bessere Wahl darstellen.“

Gesamtnote „2,1“ für Philips Sonicare

Aktuell verglich die Stiftung Warentest neun elektrische Zahnbürsten (Zeitschrift „test“, Heft 12/2013). Fünfmal vergaben die Tester als beste Gesamtnote ein „gut“, darunter auch der **Philips Sonicare EasyClean** als Einstiegsmodell in die patentierte **Philips Sonicare Schalltechnologie**. Der Bürstenkopf der **Philips Sonicare Schallzahnbürste** bewegt sich in nur zwei Minuten häufiger als eine Handzahnbürste im ganzen Monat!



Philips Sonicare EasyClean HX 6511 reinigt mit patentierter Schalltechnologie



Kinder werden Sie lieben - Philips Sonicare For Kids

Wenn Kinder beginnen, die Zahnpflege zu erlernen, brauchen sie eine Zahnbürste, die nicht nur effektiv und sicher ist – die Sprösslinge müssen auch Lust haben, sie täglich zu benutzen. Die neue **Philips Sonicare For Kids** kann diese hohen Anforderungen erfüllen. Mit der bewährten Schalltechnologie entfernt sie zuverlässig bakterielle Beläge im Milch- und Wechselgebiss, wie Prof. Dr. Matthias Pelka von der Zahnklinik Erlangen bestätigt: „In einer Studie zeigte ich mit meinem Team, dass die **Sonicare For Kids** mehr Beläge als eine Handzahnbürste entfernt.“

Hinzu kommt der attraktive Look – denn was ein Kind mag, benutzt es auch. Deshalb gibt es acht Bilder zur Auswahl: Einfach eins der coolen Motive abziehen, aufkleben und die Zähne putzen. Zwei spezielle Funktionen erhöhen zusätzlich den Spaß am Zähneputzen:

- KidPacer signalisiert über Musiktöne, wann man zum nächsten Putzquadranten wechseln soll.
- KidTimer erhöht die Putzzeit über 90 Tage bis die von Zahnärzten empfohlenen zwei Minuten erreicht sind.

Als besondere Zugabe bekommen die Kids ein lustiges Zahnputz-Kinderbuch: Das „Okki freche Fratzen-Buch“.



Weitere Informationen unter www.philips.de/sonicare

Elektrisch geht's leichter

Elektrische Zahnbürsten haben einen großen Vorteil: Das Putzen ist bequemer. Die relativ schwierigen Putzbewegungen, die Nutzer einer Handzahnbürste ausführen müssen, um ihre Zähne richtig zu reinigen, entfallen – das machen Elektrobürsten automatisch. Es reicht, wenn sie entsprechend der Gebrauchsanleitung locker und mit wenig Druck an allen Zahnflächen entlanggeführt werden.

Klinische Studien zeigen, dass elektrische Zahnbürsten den Putzerfolg verbessern und bakterielle Beläge gründlicher entfernen können als Handzahnbürsten. Dies gilt allerdings nur bei korrekter Anwendung: Eine Zeitersparnis bringen elektrische Modelle nicht – mit ihnen müssen Sie genauso lange (mindestens zwei Minuten) und

ebenso systematisch (alle Zähne von allen Seiten) putzen wie mit der Handzahnbürste.

Bei den elektrischen Zahnbürsten konkurrieren zwei Systeme: Modelle mit oszillierend rotierendem, rundem Bürstenkopf und Schallzahnbürsten mit vibrierendem, länglichem Bürstenkopf. Bei der Rotationstechnik dreht sich der runde Borstenaufsatz rasant hin und her (mehr als 8.000 Mal pro Minute), kreist dabei abwechselnd links- und rechtsherum. Der längliche Bürstenkopf von Schallzahnbürsten dreht sich dagegen nicht, sondern vibriert mit hoher Frequenz: Die Borsten schwingen mehr als 20.000 Mal pro Minute und lösen so den Zahnbelag.

Beide Technologien reinigen nach derzeitigem Kenntnisstand etwa gleich gut. So konnte die Stiftung Warentest in

ihren Untersuchungen keine nennenswerten systembedingten Unterschiede feststellen. Dennoch putzen leider nicht alle elektrischen Modelle zufriedenstellend – die Tester fanden erhebliche Qualitätsunterschiede (Zeitschrift „test“, Heft 4/2013; www.test.de).

Schonende Alternative

Obwohl sie potenziell gründlicher arbeiten, besteht bei elektrischen Zahnbürsten nach aktueller Studienlage keine erhöhte Gefahr, dass es zu Schäden am Zahnfleisch oder -schmelz kommt. Ein wesentlicher Grund hierfür ist der verminderte Anpressdruck: Laut Untersuchungen putzen die Verwender von Handzahnbürsten mit fast doppelt so viel Kraft wie die Nutzer einer Schallzahnbürste. Speziell für Menschen mit freiliegenden Zahnhälsen oder beste-

Dentistar Der zahnfreundliche Schnuller

Dentistar



Die Dental-Stufe im Saugteil schlängelt sich zwischen den Zähnen hindurch. So kann das Risiko von Zahnfehlstellungen entscheidend reduziert werden.

Mehr erfahren unter www.dentistar.eu

Erhältlich unter anderem bei:



ROSSMANN ToysRus



Erste Zähne, erste Bürste

Sobald Babys ihren ersten Zahn bekommen, sollte die tägliche Zahnpflege beginnen. Für die Kleinsten stehen spezielle Bürsten zur Verfügung: für den Anfang zum Beispiel so genannte Fingerlinge – damit können Eltern die ersten Zähnchen des Kindes sanft und mit „Fingerspitzengefühl“ reinigen. Zahnärzte empfehlen, von Beginn an mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen – bis zum zweiten Geburtstag aber nur einmal am Tag mit einer höchstens erbsengroßen Menge. Besonders empfehlenswert ist eine milde Babyzahncreme (Fluoridgehalt maximal 500 ppm). Falls das Kind Fluoridtabletten bekommt, sollten die Eltern vorher Rücksprache mit dem Zahnarzt halten – zu viel Fluorid im Kleinkindalter könnte später an den bleibenden Zähnen Verfärbungen hervorrufen.

Häufiges Nuckeln kann für die Zähne zum Problem werden. Viele Zahnfehlstellungen beruhen auf dem häufigen und übermäßig langen Gebrauch eines Schnullers. Eine Alternative sind spezielle zahnmedizinische Beruhigungssauger – wie eine Studie zeigte, führen diese Modelle seltener zu Zahnfehlstellungen als herkömmliche Schnuller.

henden Schmelzschäden kann die elektrische Bürste daher eine schonende Alternative zur Handzahnbürste sein, um einen weiteren Abrieb der Zahnhartsubstanz zu vermeiden.

Unterschiedliche Putztechnik

Elektrische Bürsten erleichtern zwar das Zähneputzen, aber auch mit ihnen geht nicht alles wie von selbst. Die richtige Anwendung unterscheidet sich nach Art der gewählten Zahnbürste: Beim oszillierend-rotierenden, runden Bürstenkopf muss jeder Zahn einzeln von allen Seiten geputzt werden. Der längliche Bürstenkopf einer Schallzahnbürste braucht dagegen nicht ganz so exakt um jeden Zahn zu wandern – er kann in der gleichen Zeit eine größere Fläche erfassen. Dafür sollte er an den Außen- und Innenflächen in einem Winkel von etwa 45 Grad kurz am Zahnfleischsaum aufgesetzt werden. Danach langsam vom Zahnfleisch aus über die Zahnfläche in Richtung Zahnkrone schwenken.

Modelle mit Putzzeitssignal zeigen an, wann die empfohlene Mindestputzdauer erreicht ist – so bekommen Sie ein Gefühl dafür, wieviel Zeit eine gründ-

liche Zahnreinigung wenigstens in Anspruch nehmen muss. Säubern Sie auch die Borsten einer elektrischen Bürste nach jedem Gebrauch sorgfältig unter fließendem Wasser, und lassen Sie den Kopf danach an der Luft trocknen.

Treue ist zwar schön – aber auch die beste Bürste putzt nicht mehr optimal, wenn Sie zu lange an ihr festhalten. Wechseln Sie deshalb die Handzahnbürste und auch den Aufsteckkopf der elektrischen Zahnbürste etwa alle drei Monate.

Zwischenräume nicht vergessen

Mit der normalen Zahnbürste können Sie höchstens 70 Prozent aller Zahnoberflächen gründlich reinigen – die restlichen 30 Prozent befinden sich in den Zahnzwischenräumen. Auch sie sollten einmal täglich geputzt werden. Bei engen Zwischenräumen ist Zahnseide das Hilfsmittel der Wahl. Ihr Einsatz erfordert allerdings etwas Übung – lassen Sie sich die richtige Anwendung in der Zahnarztpraxis zeigen. Öffnet sich am Zahnfleischsaum eine kleine Lücke, können Sie den unteren Bereich des Zahnzwischenraums mit Interdentalbürstchen reinigen.

dm

FRÜH ÜBT SICH.

0,65 €
100 ml
(0,65 € je 100 ml)

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Carl-Metz-Str. 1 · 76185 Karlsruhe



DONTODENT dm

Speziell für Kinder entwickelt:
DONTODENT KIDS
aus Ihrem dm-Markt.

dm Markenqualität