



Zähne richtig pflegen Vom Baby bis zum Best Ager

Kinder putzen am besten mit KAI. Und Erwachsene? Sollten auch einen Plan für die Zahnpflege haben. Lesen Sie, warum die Putztechnik ab und zu ein Update braucht.

KAI ist für die Milchzähne ideal: Die einprägsame Abkürzung steht für Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen – in dieser Reihenfolge sollen die Zähne mit kreisenden Bewegungen gereinigt werden. Mit der einfachen und systematischen Methode erreicht die Kinderzahnbürste alle Zahnflächen.

KAI schützt Kinder vor Karies

Dabei wird mit den Kauflächen begonnen, weil sie im Milchgebiss besonders kariesgefährdet sind. Für Kinder stellt die so genannte Fissurenkaries das größte Risiko dar. Fissuren sind die Grübchen in den Kauflächen der Backenzähne. Da in deren Furchen und Spalten leicht Essensreste hängenbleiben, sollten sie besonders gründlich und deshalb zuerst gereinigt werden. Weil die Milchzähne meist noch relativ weit auseinanderstehen, können bei Kindern mit der normalen Zahnbürste in der Regel alle Zahnflächen ausreichend gut erreicht werden, Hilfsmittel zur Zwischenraumreinigung sind im Milchgebiss anfangs nicht erforderlich. Das ändert sich

allerdings spätestens, wenn der erste bleibende Backenzahn kommt. Oft stehen bereits die Milchbackenzähne so eng zusammen, dass sich in den Zwischenräumen recht schnell bakterielle Beläge bilden. Deshalb sollten Jugendliche und junge Erwachsene regelmäßig Zahnseide verwenden, um die kritischen Nischen zu säubern. Im Kindesalter übernehmen anfangs die Eltern diese Aufgabe.

Erwachsene: Bitte nicht schrubben!

Bei Erwachsenen bedroht Karies nicht mehr in erster Linie die Kauflächen, sondern vorwiegend die Zahnzwischenräume. Außerdem steigt das Risiko für Parodontitis: Wenn Bakterien sich am Zahnfleischsaum festsetzen, verursachen sie eine Zahnfleischentzündung, die oft chronisch wird und sich schließlich im Zahnhalteapparat ausbreiten kann. Für Erwachsene ist es daher empfehlenswert, sich beim Zähneputzen verstärkt den Schwachstellen Zahnfleischsaum und Zahnzwischenraum zu widmen und zum Beispiel mit den Außenflächen zu beginnen.

Dabei sollte die Zahnbürste in einem Winkel von etwa 45 Grad am Zahnfleischsaum angesetzt und mit leichtem Druck rüttelnd bewegt werden. Die Rüttelbewegungen müssen dabei so klein sein, dass die Borsten auf der Stelle arbeiten. Nur dann dringen sie auch in die kritischen Bereiche am Zahnfleischrand und etwas in die Zahnzwischenräume vor.

Horizontales Hin- und Herschrubben ist nicht zu empfehlen: Es ist nicht nur wirkungslos, sondern viele Menschen üben dabei mit ihrer Handzahnbürste zu viel Druck aus. Dabei besteht die Gefahr, dass Zähne und Zahnfleisch Schaden nehmen.

Nach den Außenflächen kämen beispielsweise die Innenflächen und abschließend die Kauflächen an die Reihe. Auch bei letzteren gelten kleine rüttelnde oder kreisende Bewegungen als optimal, um Zahnbeläge effektiv zu beseitigen.

Hauptsache systematisch putzen

Natürlich können Sie Ihre Zähne auch in einer anderen Reihenfolge putzen. Wichtig ist nur, dass Sie alle Gebiss-

bereiche mit ausreichender Sorgfalt berücksichtigen. Entscheidend für den Putzerfolg ist vor allem eine systematische Reinigung: Konzentrieren Sie sich möglichst voll und ganz auf die Zahnpflege und halten Sie am besten immer die gleiche Putzfolge ein, damit sie gewissermaßen in Fleisch und Blut übergeht. Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen beim Zähneputzen zu „sprunghaft“ sind: Sie bürsten erst hier, dann dort, wechseln spontan vom Frontbereich zu den Backenzähnen oder vom Ober- zum Unterkiefer.

Doch bei unsystematischem Vorgehen besteht die Gefahr, dass so manche Zahnfläche vergessen wird. Speziell die Innenseiten der Zähne kommen dann häufig zu kurz.

Welche Bürste ist die richtige?

Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste – welche ist besser? Prof. Stefan Zimmer vom Lehrstuhl für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke gibt eine klare Antwort: „Die Überlegenheit der elektrischen Zahnbürsten gegenüber Handzahnbürsten ist belegt.“ Dies gelte grundsätzlich sowohl für die Modelle mit rundem, rotierendem Bürstenkopf als auch für die Schallzahnbürsten mit länglichem, vibrierendem Bürstenkopf – beide Technologien reinigen nach derzeitigem Kenntnisstand etwa gleich gut. Obwohl sie so effektiv putzen, besteht bei den elektrischen Modellen kein erhöhtes Risiko für Schäden am Zahnfleisch oder -schmelz: „Bei

NEU!



We care for healthy smiles

Jederzeit und überall:

TePe EasyPick™

Interdentalreinigung leicht gemacht. Die effiziente Lösung zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Für ein sauberes und frisches Gefühl.

Mehr Informationen unter
www.tepe-easypick.com





„Musst du dir auch die Zähne putzen, Opa?“ Jedes Lebensalter ist anders - das gilt auch bei der Zahnpflege.

bestimmungsgemäßem Gebrauch verursachen elektrische Zahnbürsten nicht mehr Zahnfleischschäden als Handzahnbürsten“, bestätigt Prof. Zimmer. Elektrische Zahnbürsten eignen sich auch schon für Kinder ab dem Vorschulalter. „Bei eingeschränkter manueller Geschicklichkeit sind vor allem Schallzahnbürsten empfehlenswert“, sagt Prof. Zimmer. Denn diese sind besonders bequem und einfach in der Handhabung: Der vibrierende Bürstenkopf muss nur locker am Zahnfleischsaum oder den Kauflä-

chen angesetzt werden – dabei einige Sekunden an jeder Stelle verweilen. Schallzahnbürsten können mit ihren länglichen Köpfen mehr Zahnflächen auf einmal putzen als die rotierend-oszillierenden Systeme: Mit den runden Bürstenköpfen muss man bewusst jeden Zahn einzeln säubern. Eine elektrische Bürste kann bei Kindern und Jugendlichen auch die Motivation zum Putzen fördern. Denn die Technik kommt dem Spieltrieb der Heranwachsenden entgegen, erleichtert die Zahnpflege und steigert den Putzspaß.

So putzen Best Ager besser

Auch für ältere Menschen sind elektrische Zahnbürsten empfehlenswert. Denn mit den Jahren lässt die manuelle Geschicklichkeit nach, und das gründliche Putzen mit einer Handzahnbürste fällt zunehmend schwerer – speziell wenn Einschränkungen der Beweglichkeit wie Schulterschmerzen oder rheumatische Beschwerden hinzukommen. Viele Senioren reinigen deshalb ihre Zähne nicht mehr so konsequent: Bei den über 65-Jährigen nehmen nur noch 60 Prozent ihre Zahnbürste zweimal täglich zur Hand.

Falls die Bürste nicht mehr so gut gegriffen werden kann wie früher, ermöglichen spezielle Griffverstärker ein besseres Handling. Neben der sicheren Handhabung der Zahnbürste kommt es aber auch darauf an, die richtige Zahnpflege-technik anzuwenden. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und fragen Sie ihn, welche Putztechnik bei Ihrer individuellen Gebissituation zu empfehlen ist.

Zahnverlust vorbeugen

Auch im Alter bleibt die regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume enorm wichtig. Denn mit den Jahren steigt das Risiko für eine schwere Parodontitis und aggressive Wurzelkaries, die häufigsten Ursachen für Zahnverlust. Da das Zahnfleisch mit der Zeit zurückweicht, vergrößern sich die Zahnzwischenräume. Normale Zahnseide eignet sich dann nicht mehr so gut zur Reinigung. Jetzt empfiehlt es sich, auf eine passende Zahnzwischenraumbürste umzusteigen. Es gibt sie in den verschiedensten Größen.

Die meisten älteren Menschen sind auf Zahnersatz angewiesen. Damit Brücken, Implantate, Teil- oder Vollprothesen lange halten, müssen auch sie sorgfältig gereinigt werden. Oft sind dafür besondere Hilfsmittel erforderlich – so gibt es zum Beispiel Spezialzahnseide für die Reinigung von Brücken und

Für die perfekte Mundhygiene



**Das Antiseptikum für
Zahnbürste, Zahnprothese & Co.**

**Zum Schutz vor Viren,
Bakterien und Pilzen**

Bei Zahnfleischentzündung, Herpes, Soor und verminderter Immunabwehr

Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Apotheker nach anti-infect Dentspray!

PZN 9715485 · www.anti-infect.de



Implantaten, Prothesenbürsten für die „Dritten“, Sensitiv-Zahncreme bei freiliegenden Zahnhälsen und Fluorid-Gel zum Schutz vor Wurzelkaries.

Professionelle Zahnreinigung: Lassen Sie den Profi ran!

Eine ideale Ergänzung der halbjährlichen Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt ist die professionelle Prophylaxe, deren Kernstück die professionelle Zahnreinigung ist: „Wir brauchen die professionelle Zahnreinigung, denn fast kein Mensch schafft es, allein seine Zähne perfekt zu putzen“, betont Prof. Stefan Zimmer. Studien belegten, so der Experte, dass eine regelmäßige durchgeführte Prophylaxe mit professioneller Zahnreinigung das Risiko für Karies und Parodontitis deutlich verringert. Je nach Bedarf werden in Ih-

rer Praxis die folgenden Behandlungsschritte durchgeführt:

- Zahnmedizinische Untersuchung und Erläuterung der Behandlung;
- Vollständige Entfernung aller harten (Zahnstein, Verfärbungen) und weichen (Plaque) Beläge auf Zahn- und erreichbaren Wurzeloberflächen einschließlich der Zahnzwischenräume;
- Politur von Zahnkronen bzw. sichtbaren Wurzeloberflächen mit Polierinstrumenten und -pasten;
- Kontrolle, Nachreinigung und Fluoridierung;
- Anleitung zur richtigen Mundhygiene;
- Ernährungsberatung.

Der genaue Umfang einer professionellen Zahnreinigung sowie die Häufigkeit der Prophylaxesitzungen richten sich immer nach der individuellen Situation des Patienten.



Vielen Menschen fällt das Zähneputzen mit einer elektrischen Bürste leichter.

DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE

TEBODONT® wld

melaleuca alternifolia (teebaumöl)



- Bei Beschwerden im Mund- und Rachenraum
- Zahnfleischbluten, Herpes & Aphten
- Prothesendruckstellen



So einfach geht's...
QR-Code scannen,
informieren und gleich
nach Hause bestellen!
www.natim.com



Bestellbar in Ihrer Apotheke
oder über www.natim.com