

Elektrisch, praktisch, gut

Bequemer putzen mit Strom – elektrische Zahnbürsten erleichtern die Mundhygiene. Aber auch für sie gilt: Eine gute und schonende Reinigung gelingt nur mit der richtigen Putztechnik.

Zahlreiche Studien belegen, dass elektrische Zahnbürsten besser putzen als die klassische Handzahnbürste: Sie entfernen mehr bakterielle Beläge und verringern außerdem das Risiko für Zahnfleischentzündungen. Diese Vorteile ergeben sich allerdings nur bei korrekter Anwendung. Und das bedeutet: Auch mit einer elektrischen Bürste müssen Sie ausreichend lange und systematisch putzen.

Wer bisher manuell geputzt hat, muss sich ein wenig umstellen. Die wichtigste Devise lautet: Nicht fest aufdrücken! Zu viel Druck könnte Zahnfleisch und Zähne schädigen. Viele elektrische Bürsten sind deshalb mit Sensoren zur Druckkontrolle ausgestattet, die Sie warnen, falls Sie die Borsten zu stark auf die Zähne pressen. Schrubben Sie nicht, auch kreisende Bewegungen sind nicht erforderlich. Überlassen Sie einfach Ihrer elektrischen Zahnbürste die Putzarbeit, führen Sie die Borsten nur an den Zähnen entlang.

Auch elektrisches Putzen braucht Zeit

Genauso wie bei der Handzahnbürste gilt bei der Verwendung einer elektrischen Zahnbürste: Putzen Sie morgens und abends jeweils mindestens zwei Minuten. Die meisten Geräte helfen Ihnen dabei, die empfohlene Putzzeit einzuhalten – zum Beispiel durch kurze „Aussetzer“. Sie erfolgen in der Regel nach jeweils 30 Sekunden. Das ist die Zeit, die man minimal benötigt, um ein Viertel der Zähne zu reinigen. Zahnärzte teilen das Gebiss in vier Quadranten ein: oben links, oben rechts, unten rechts, unten links. Am besten putzen Sie systematisch einen Quadranten nach dem anderen.

Verwenden Sie fluoridhaltige Zahncremes, eine gut erbsengroße Menge genügt. Damit die Zahnpasta überall hinkommt, sollten Sie diese zunächst grob mit noch ausgeschalteter Bürste über alle Gebissbereiche verteilen. Erst danach



anschalten und den eigentlichen Putzvorgang starten. Achten Sie darauf, alle Zahnoberflächen zu erreichen – setzen Sie die Bürste eventuell hochkant auf, um die Innenseiten vorn gut reinigen zu können.

Rotierend oder vibrierend?

Im Detail hängt die richtige Putztechnik von der Art Ihrer Zahnbürste ab. Zwei Technologien dominieren den Markt: zum einen die Geräte mit oszillierend-rotierenden Borsten (erkennbar am kleinen, runden Bürstenkopf) und zum anderen die Schallzahnbürsten (erkennbar am größeren, länglichen Bürstenkopf). Wer ein oszillierend-rotierendes Modell benutzt, muss jeden Zahn einzeln einige Sekunden lang putzen. Dazu die Borsten gerade am Zahnfleischrand aufsetzen, dann den Bürstenkopf an der Zahnreihe entlangführen und dabei den Rundungen der Zähne folgen – den Bürstenkopf also leicht in die Zwischenräume schwenken. Die Borsten auch an den Kauflächen senkrecht aufsetzen.

Verwender einer Schallzahnbürste setzen das längliche Borstenfeld schräg am Zahnfleischsaum auf, in einem Winkel von ca. 45 Grad. Etwa die Hälfte der Borsten sollte dabei auf dem Zahnfleisch liegen. Dann auf der Stelle einige Sekunden verweilen, damit die vibrierenden Borsten den Zahnbelag lockern. Anschließend durch eine leichte Drehung zur Zahnoberseite hin auswischen. Nicht schrubben!

Bei Fragen hilft der Zahnarzt

Beachten Sie in jedem Fall auch die Bedienungsanleitung zu Ihrem Gerät. Wenn Fragen offen bleiben, können Sie die Bürste gerne einmal in die Praxis mitbringen und den Zahnarzt nach der optimalen Putztechnik fragen.