

# Elektrische Zahnbürste vs. Handzahnbürste

Eine Pflicht, die man nie vergessen sollte, ist das Zähneputzen. Zähneputzen zählt zu den wichtigsten Alltäglichkeiten eines jeden. Besonders wichtig ist dabei die Wahl der richtigen Zahnbürste. Ob elektrisch oder Handzahnbürste - Spezialistenmeinungen gehen auseinander. Fakt ist, beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. Welche das sind, erfahren Sie von MEINE VITALITÄT.

10.01.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

## Zähneputzen mit einer Handzahnbürste

Zähneputzen mit einer Handzahnbürste ist tatsächlich eine sanfte Variante der Zahnreinigung. Jedoch nur, wenn man die korrekte Technik beherrscht und die richtige Zahnbürste benutzt.

Dabei sollte die richtige Zahnbürste eine hohe Anzahl weicher Borsten, einen kleinen Kopf und ein angenehmes langes Handstück haben. Viele Leute greifen dennoch irrtümlicherweise zu einer harten Zahnbürste, um zum Beispiel besser Plaque zu entfernen.

Der zweite notwendige Part zum effektiven und schonenden Handputzen ist die richtige Technik. Sie besteht aus winzigen Vibrationsbewegungen beim Putzen der vorderen und hinteren Zähne. Beim Reinigen der Zahnflächen sollten Sie horizontale Bewegungen anwenden. Zugleich ist es wichtig, bei diesen Bewegungen nicht auf die Zahnbürste zu drücken, sondern die Zähne wirklich schonend zu putzen. Solch eine Reinigung ist wichtig, damit Zahnschmelz und Zahnfleisch nicht beschädigt und Zahnhälse nicht entblößt werden. Die Zahnplaques müssen nicht unbedingt abgerieben werden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1684>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Halten Sie diese Grundregeln ein, ist das Putzen mit der Handzahnbürste ausreichend für eine optimale Zahnreinigung mit schön glatten Zähnen.

Ist eine elektrische Zahnbürste eine gute Wahl?

Eine eindeutige Antwort auf diese Frage kann Ihnen auch ein Spezialist nicht wirklich geben. Einige behaupten, dass die elektrische Zahnbürste ein guter Helfer ist, andere empfehlen diese nur bestimmten Personen und wieder andere lehnen diese komplett ab. Es gibt auch die Meinung, dass man selbst die Zähne nie so präzise sauber bekommen kann, wie eine elektrische Zahnbürste es schafft. In jedem Fall ersetzt sie nur eine bestimmte Anzahl der Reinigungsbewegungen. Doch diese Bewegungen sind bei der Reinigung am wichtigsten. Je mehr Reinigungsbewegungen die Zahnbürste macht, desto effektiver ist die Reinigung. Zum Vergleich: Mit einer manuellen Zahnbürste erreichen Sie ungefähr 600 Reinigungsbewegungen, elektrische Zahnbürsten hingegen schaffen etwa 30.000 Reinigungsbewegungen pro Minute. Das ist schon ein großer Unterschied.

Auch bei einer elektrischen Zahnbürste muss man darauf achten, die Zähne schonend zu putzen, nicht auf die Zahnbürste zu drücken und die Zahnbürstenköpfe mit empfindlichen Fasern zu benutzen. Nur in diesem Fall spart man Zahnfleisch und Zahnschmelz. Viele aktuelle Zahnbürstenmodelle haben einen eingebauten Sensor mit Warnhinweis, der Ihnen mitteilt, wann Sie zu fest aufdrücken.

Elektrische Zahnbürste oder Handzahnbürste - Was ist besser?

Man kann nicht hundertprozentig sagen, welche Methode am besten ist. Folgen Sie den Empfehlungen eines Zahnarztes - also drei Mal pro Tag, drei Minuten lang mit der richtigen Technik - dann ist die Handzahnbürste eine passende Variante. Falls Sie die Technik des Zähneputzens schlecht beherrschen, wählen Sie besser eine elektrische Zahnbürsten aus.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1684>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

In beiden Fällen sollten Sie nicht vergessen, die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder interdentalen Zahnbürsten zu putzen. Denn das kann keine Form der Zahnbürste für Sie zu 100 Prozent erledigen. Vergessen Sie nicht, die Zwischenzahnplaque regelmäßig bei abendlicher Reinigung zu entfernen, diese kann Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten oder Zahnfäule verursachen.

Die passende Zahnbürste und weitere wichtige Helfer für eine perfekte Mundhygiene finden Sie hier: [Dentamania.de](http://Dentamania.de)