

Gesunde Zähne: Tipps für die richtige Zahnpflege

MEINE VITALITÄT gibt Ihnen Tipps zur richtigen Zahnpflege für gesunde und schöne Zähne.

19.04.2017 - von Sabine Katschke

Eine gesunde Mundhöhle ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Körper, so Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer Deutschland. Dieses Zusammenspiel wankt durch eine bakteriell bedingte Entzündung, auch **Parodontitis** genannt.

Parodontitis-Keime können über die Blutbahn in den gesamten Körper gelangen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische und chronische Atemwegs-Erkrankungen sowie eine Diabetes erhöhen. Sagen Sie bakteriellen Zahnbelägen den Kampf an. Die **tägliche Mundhygiene** ist dabei die wichtigste Maßnahme. Zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta Zähneputzen, morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Beim Putzen gilt immer noch die Formel: Mit sanftem Druck von Rot nach Weiß oder kreisförmig und das mindestens zwei Minuten.

Zahnbürste – die HardwareWer eine neue Zahnbürste kaufen will, hat die Qual der Wahl. Manuell, mit kurzen Borsten oder Schwingkopf, hart oder weich - die Auswahl ist groß und ebenso groß sind die Unterschiede. MEINE VITALITÄT empfiehlt einen kurzen, abgewinkelten Bürstenkopf und weiche bis mittelharte Borsten. Diese schonen den Zahnhals und das Zahnfleisch. Die Borsten sollten abgerundet und aus Kunststoff sein. Elektrische Zahnbürsten sind teuer, nehmen aber Arbeit ab. Der Bürstenkopf rotiert und reinigt die Zähne vom Belag, auch Plaque genannt. Andere Modelle arbeiten schallaktiv: Die Bürste vibriert sehr schnell und befreit die Zähne noch effektiver von Plaque. Die professionelle Reinigung solcher Bürsten kann durch UV-Licht erfolgen. Die kleine Reinigungsbox ist beim Kauf oftmals enthalten. Tauschen Sie Bürsten oder Bürstenköpfe nach drei Monaten aus. Spätestens aber, wenn die Borsten beginnen, sich nach außen zu biegen oder die spezielle Einfärbung der Borsten verschwunden ist. Nach Erkältungen besser sofort eine neue Bürste verwenden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/325>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Zahnpasta – die Software Ohne richtige Software geht nichts. Aber welche ist die richtige? Wichtig ist, dass die Zahnpasta **Fluorid** enthält. Das macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen die durch Bakterien produzierten Säuren. Vermeiden Sie Weißmacher- oder Raucherzahnpasten. Diese enthalten besonders viele Schmirgelstoffe, die den Zahnschmelz säubern und weißen. Bei Dauergebrauch wird der Schmelz geschädigt und die Folge sind meist empfindliche Zähne. Ein neuer Trend bei Zahnpasta: Aloe Vera. Die Wüstenpflanze hilft nicht nur bei Hautirritationen, sondern soll auch bei der Abwehr von Karies helfen. Laut der Universität Yenepoya in Indien ist die Zahnpasta mit Aloe Vera-Extrakt besonders bei sensiblen Zähnen und empfindlichem Zahnfleisch geeignet.

Zahnseide – das Anti-Viren-Programm Zahnseide hilft die Zahnpflege zu optimieren. Auch eine elektrische Bürste dringt nicht in die Zahnzwischenräume und Nahrungsreste und Bakterien nisten sich ein. So entsteht auch auf den seitlichen, aneinanderstoßenden Zahnflächen Belag. Wer diese nicht täglich mit Zahnseide reinigt, riskiert Karies und entzündetes Zahnfleisch. Die Handhabung von Zahnseide erfordert ein wenig Übung: Nehmen Sie den Faden in beide Hände und spannen Sie ihn. Dann drücken Sie ihn vorsichtig zwischen die Zähne und ziehen ihn entlang der seitlichen Zahnfläche nach oben. Ob man Zahnseide mit oder ohne Wachs bevorzugt, ist für die Pflege unerheblich. Der Unterschied: Gewachste Zahnseide fasert weniger als ungewachste.

Zahnzwischenraumbürste Kleine Lücken zwischen den Zähnen lassen sich besser mit einer sogenannten **Interdentalbürste** reinigen. Durch einen abgeknickten Kopf ist auch der Backenzahnbereich gut zu säubern. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach der passenden Größe. Übrigens: Zahnseide und Interdentalbürsten kommen vor dem Putzen mit der Zahnbürste zum Einsatz. So werden die aus dem Zwischenraum gelösten Speisereste und der Belag gleich mit entfernt.

Mundwasser und Mundspülungen Viele Menschen schätzen den frischen Atem, den Mundwasser verspricht. Der hält aber nur dann, wenn Zähne und Zwischenräume gut gereinigt wurden. Den Mund nur zu spülen, ersetzt das Zähneputzen also nicht. Spezielle Mundspülungen, die Bakterien abtöten, eignen sich nur bei entzündetem Zahnfleisch. Ihr Wirkstoff Chlorhexidin beeinträchtigt den Geschmackssinn und kann die Zähne verfärben.

Zungenreiniger Von hinten nach vorne geführt soll der spezielle Schaber Belag von der Zunge

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/325>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

lösen, der anschließend ausgespült wird. Sinnvoll ist die Anwendung besonders für Menschen, die unter ständigem Mundgeruch leiden. Die Ursache dafür sollte der Zahnarzt klären.

Zahnpflegekaugummi: Wer tagsüber nach den Mahlzeiten keine Gelegenheit zum Putzen hat, kann zuckerfreien oder den Zuckerersatzstoff Xylit enthaltenden Kaugummi kauen. Das regt die Produktion von Speichel an, der Nahrungsreste wegspült und Säuren verdünnt.

Zahnarzt: Neben allen Pflegehinweisen ist es auch wichtig, mindestens einmal pro Jahr den Zahnarzt aufzusuchen. Die moderne Zahnmedizin bietet schonende und in der Regel schmerzfreie Behandlungen. Moderne Praxen, wie die von Zahnarzt Dr. Manfred Gawora in Zürich, sind auch speziell auf Angstpatienten eingestellt und garantieren eine stressfreie Verbesserung der Zahngesundheit.

FAZIT: Durch aktive und regelmäßige Zahnpflege haben Karies und Parodontitis wenig Chance. Pflegen Sie Ihre Zähne und zeigen Sie damit stets ein strahlendes Lächeln.

Weitere Informationen:

Lesen Sie auch unsere Artikel zum Thema Medizinische Zahnreinigung und erfahren Sie hier mehr über die Geschichte der Zahnpflege.