



Zahnpflegetipps für zuhause

Schöne Zähne sind kein Zufallsprodukt: Erst die regelmäßige und richtige Zahnpflege schafft und erhält schöne Zähne und gesundes Zahnfleisch. Aber nur mit der richtigen Technik und den geeigneten Hilfsmitteln kommt man professionell ans Ziel - "ein Leben lang strahlend weiße Zähne." Leichtfertig "verschieben" wir die abendliche Zahnpflege auf den nächsten Tag. Mit schwerwiegenden Folgen:

Wer seine Zähne nicht richtig pflegt, bietet Bakterien eine ideale Brutstätte. Vor allem in den Nischen und Ecken liefern Speisereste Nachschub für die Bakterien. So z.B. am Zahnfleischrand, wo sich dann auch Entzündungen bilden können. Die regelmäßige Pflege mit der Zahnbürste reicht da nicht aus.

Um Bakterien die Nahrung zu nehmen, müssen die Zähne gründlich gereinigt werden. Am besten sollte gar kein Belag entstehen. Das kleine Putz-Einmaleins:

Zähneputzen:

- Die Zähne brauchen mindestens zweimal am Tag eine Generalreinigung - nach dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Vor allem nach klebrigen, süßen Zwischenmahlzeiten empfiehlt sich ein zusätzlicher Griff zur Zahnbürste.
- Säubern Sie Ihre Zähne mindestens drei Minuten lang.
- Die richtige Technik lassen Sie sich am besten von Ihrem Zahnarzt oder von einer Prophylaxe-Mitarbeiterin in der Zahnarztpraxis zeigen.
- Mit der Zahnbürste reinigen Sie nur 60 Prozent der Zähne. Da die Bürste nicht alle Zahnflächen erreicht, sollte man ein Mal täglich für die Zwischenräume Zahnseide oder spezielle Zwischenraumbürstchen nehmen.

Zahncremes:

- Zahncreme: Die Zahncreme für die tägliche Anwendung sollte unbedingt Fluorid enthalten. Fluorid ist der wichtigste Wirkstoff der Zahnpasten. Es stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor.
- Fluoridgelees: Effektiver als Spüllösungen sind Fluoridgelees, die man einmal wöchentlich zusätzlich zum Zähneputzen anwendet.



Spüllösungen:

- Mundwasserkonzentrate: Diese Lösungen helfen kurzfristig nur gegen schlechten Atem und einen schlechten Geschmack. Sie enthalten in der Regel Propopolis (Bienenstockextrakt), Phenol, Vitamin A und Fluorid. Gegen Karies- und Parodontose helfen sie aber nicht, denn die wirksamen Stoffe sind zu niedrig dosiert. Propopolis und Phenol können außerdem allergisierend wirken.
- Mundspüllösungen: Als Bestandteile sind hier vor allem Fluorid und Chlorhexidin wirksam. Als besonders effektiv gilt die Kombination aus Aminfluorid und Zinnfluorid. Der Inhaltsstoff Chlorhexidin reduziert effektiv Plaque, sollte allerdings dauerhaft nur in einer niedrigen Dosierung (0,06%) eingesetzt werden.

Zwischenraum-Pflege:

- Zahnseide: Für den Anfänger empfiehlt sich gewachste Seide, da sie besser gleitet. Der Geübte kann ungewachste Zahnseide verwenden. An ihr haften die Speisereste besser. Man wendet sie am besten vor dem Zähneputzen an. Die Zahnseide kann man um die Finger wickeln, die linke Hand rollt dann die verschmutzten Anteile auf. Man sollte mit der Zahnseide vorsichtig umgehen, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Mit sägenden Bewegungen wird die Zahnseide in den Zahnzwischenraum geführt, um dann vorsichtig beide Zahnzwischenraum-Flächen nacheinander mit Auf- und Abbewegungen zu reinigen.
- Superfloss: Dieser "Abkömmling" der Zahnseide besteht aus einem normalen Zahnseidenabschnitt, einem bauschigen Teil und einem versteiften Ende, das das Einfädeln in den Zahnzwischenraum erleichtert. Superfloss ist vor allem für festsitzenden Zahnersatz geeignet.
- Zahnhölzer: Zahnhölzer sind nur für wirklich Geübte geeignet, da die Verletzungsgefahr groß ist.

Mundduschen:

- Mundduschen: Sie haben einen grob reinigenden Effekt, können aber keine krankmachende Plaque entfernen. Man sollte sie deshalb nur als Ergänzung benutzen.