

Tipps zur Zahnpflege für Erwachsene

Liebe Patientin, lieber Patient,

neben den regelmäßigen halbjährlichen Kontrolluntersuchungen ist eine systematische und vor allem regelmäßige Mundhygiene eine wichtige Vorsorgemaßnahme.

Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Mundhygiene effizient gestalten und so Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch vorbeugen.

Zahnbürste

Zahnbürsten gibt es in zahlreichen Variationen von günstigen bis zum Luxusmodell und in allen technischen Ausführungen. Wichtig bei der richtigen Wahl der Zahnbürste sind aber nur ein paar Hauptkriterien. Eine gute Zahnbürste sollte komfortabel in der Hand liegen und so gestaltet sein, dass sie alle Bereiche der Zähne gut erreicht. Die Borsten selbst sollten abgerundet und aus einem relativ weichen Kunststoff hergestellt sein. So verletzen Sie ihr Zahnfleisch nicht, sondern massieren dieses, was zu einer besseren Durchblutung führt.

Elektrische Zahnbürsten bieten mittlerweile gute Alternativen zum manuellen Putzen, allerdings reduzieren diese nicht die notwendige Zeit, die sie für eine gründliche Reinigung aufbringen sollten: Als Regel gelten rund 3 Minuten.

Bewahren Sie Ihre Zahnbürste hygienisch auf und spülen Sie sie nach jedem Putzen mit heißem Wasser ab. Tauschen Sie nach spätestens zwei Monaten (besser vier Wochen) die Zahnbürste gegen eine neue aus.

Zahnpasta

Auch bei Zahnpasten gibt es viele verschiedene. Die Paste sollte mit Fluorid angereichert sein, da dies Ihren Zahnschmelz vor Säuren und Karies besser schützt (die empfohlene Konzentration sollte bei Erwachsenen 1300 bis 1500 ppm) liegen.

Bei sensiblen freiliegenden Zahnhälsen gibt es sensitive Zahnpasten, die weniger Schmerzen beim Putzen hervorrufen. Auch für Menschen, die zu allergischen Reaktionen neigen, gibt es Zahncremes, bei denen auf entsprechende Zusätze verzichtet wurde.

Spezielle Zahnpasten für Kinder mit einem angenehmen Geschmack erleichtern die Gewöhnung an das regelmäßige Putzen.

Zahnputztechnik

Für eine gute Zahnreinigung ist die richtige Technik entscheidend. Die Borsten sollten ca. 45 Grad zum Zahnfleischrand angesetzt werden und mit sanften, kreisend-rüttelnden Bewegungen zur Krone geführt werden.

Ein sanfter Druck reinigt die Zähne gut, ohne dass Sie durch die Bürste Schmelz abtragen. Von festem, waagrecht Putzen ist abzuraten.

Lassen Sie sich zwischen dem Verzehr von Obst, sauren Getränken und dem Zähneputzen Zeit, denn die Fruchtsäuren rauhen den Zahn etwas an.



Wie oft sollte man putzen? Die Basisreinigung sollte morgens nach dem Frühstück einmal und nach den weiteren Hauptmahlzeiten mit einem kleinen zeitlichen Abstand erfolgen. Also mindestens zweimal pro Tag, besser sind dreimal.

Tipps zur Zahnpflege für Erwachsene

Zahnseide

Leider erreicht die Zahnbürste nicht die Zahnzwischenräume. Vor allem hier können sich die Kariesbakterien festsetzen und schnell die so genannte Approximalkaries („Zwischenraumkaries“) hervorrufen. Zahnseide kann die Stellen gut erreichen und löst Rückstände und Plaque manuell aus den Nischen. Idealerweise wenden Sie die Zahnseide vor dem Zähneputzen an, da so das schützende Fluorid auch in die Zwischenräume gelangt. Zur Reinigung nehmen Sie aus der Spule ein 30 bis 50 Zentimeter langes Stück und wickeln die Enden um die beiden Zeigefingerspitzen. In einer leichtgeführten Vor- und Zurückbewegung reinigen Sie die Zahnoberflächen.

Enge Zahnzwischenräume: Für sehr enge Zahnzwischenräume gibt es spezielle Zahnseiden – so können Sie diese problemlos säubern.

Zahnzwischenraumbürstchen

Als Alternative zur Zahnseide können Sie auch kleine Bürstchen zur Zahnzwischenraumreinigung verwenden. Sie sind in der Regel für weitere Zahnzwischenräume geeignet.

Zungenreiniger

Auf der Zunge können sich bakterielle Beläge bilden, die zu Mundgeruch führen. Vor allem das hintere Drittel der Zunge sollte mit Zungenschabern oder –bürsten gesäubert werden. Achten Sie darauf, dass Sie die Zunge nicht zu stark bürsten, dies kann zu einem nachhaltig Gefühl auf der Zunge führen.

Mundspüllösungen

Viele Mundspüllösungen aus Drogeriemärkten führen zwar kurzfristig zu einem frischen Atem, erzielen aber sonst kaum Wirkung. Falls Sie sie dennoch verwenden möchten: Achten Sie darauf, dass Fluoride enthalten sind.

Fluoridapplikation

Falls erforderlich, können Sie ein fluoridhaltiges Gel auf die Zähne einmal pro Woche auftragen, um diese besser zu schützen.

Zahnpflege-Kaugummis

Zahnpflege-Kaugummis sind keine Alternative zur Reinigung mit der Zahnbürste, aber eine gute Ergänzung. Durch das Kauen von zuckerfreien Zahnpflege-Kaugummis wird der Speichelfluss im Mund angeregt. Speichel hat neben zahlreichen anderen Funktionen die Aufgabe, Säuren zu neutralisieren und so die Zahnhartsubstanzverluste zu unterbinden, was einen positiven Effekt auf die Zähne hat. Sie können sie zum Beispiel nach dem Essen verwenden, wenn Sie keine Zahnbürste zur Hand haben.

Haben Sie Fragen rund um die Zahnpflege, die Technik und die entsprechenden Zahnpflegeprodukte? Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie man sie richtig anwendet.

[Ihr Zahnarzt Berdi, Vertrauenspraxis Kalkar](#)