

## Gesund im Mund!

Für ein schönes Lächeln bedarf es eines gesunden Gebisses, welches durch die richtige Zahnpflege sowie durch regelmäßige Zahnarztbesuche erreicht werden kann. So bleiben Ihre Zähne bis ins hohe Alter gesund und perfekt in Schuss - denn einfaches Zähneputzen reicht leider nicht immer aus. Anlässlich des Tages der Zahngesundheit am diesjährigen 25. September haben wir die wichtigsten Kriterien einer gesunden Mundhygiene für Sie zusammengetragen.



### 1. Zähne putzen

Katja Kühler, Beratungszahnärztin der AOK, empfiehlt „am besten nach dem Frühstück und dem Abendessen“ die Zähne zu putzen, sprich mindestens zweimal täglich. Allein mit der Zahnbürste kann der Großteil des Zahnbelags, auch Plaque genannt, entfernt werden. Ein Putzvorgang soll circa drei Minuten andauern, bei dem die Zähne sowie eventuell vorhandene Kronen oder Brückenglieder gründlich gereinigt werden. Die genaue Putztechnik hängt von dem jeweiligen Zustand der Zähne und dem Zahnfleisch ab – jedoch gilt: Eine sanfte Reinigung schont das Zahnfleisch. Entsteht ein zu starker Druck durch die Bürste, kann das Zahnfleisch verletzt oder die Zahnschmelze am Zahnhals verstärkt abgetragen werden. Bei Unsicherheiten, wie genau die Zähne geputzt werden sollten, hilft Ihnen Ihr Zahnarzt gerne mit fachlicher Beratung und praktischen Übungen weiter.



### 2. Zahnbürste und Zahnpasta

Elektrische- oder Handzahnbürste? Mit der richtigen Technik spricht nichts gegen eine Handzahnbürste, jedoch erleichtert eine elektrische Bürste das Putzen der Zähne für einige Menschen. Durch die Drehbewegungen werden auch kleinere Spalten erreicht, die sonst häufig übergangen werden. Weiterhin wird bei der elektrischen Reinigung weniger Druck auf die Zähne und das Zahnfleisch ausgeübt, was eventuelle Defekte und Reizungen verhindert. Biegen sich die Borsten der Zahnbürste seitlich weg, sollte schleunigst eine neue Bürste angeschafft werden. Generell ist das Ersetzen der Zahnbürste nach sechs bis acht Wochen sinnvoll. Das Gleiche gilt für die Aufsätze von elektrischen Zahnbürsten und Interdentalbürsten.

Zahncremes sollten Fluorid enthalten, zum Beispiel als Natrium- oder Aminfluorid. Der genaue Gehalt in einer Zahncreme richtet sich dabei nach dem Alter der VerbraucherInnen und sollte entsprechend angepasst werden. Experten raten bei Kindern zu Produkten mit bis zu 500 ppm Fluorid, bei Jugendlichen und Erwachsenen 1.000 ppm bis 1.500 ppm. Der Vorteil von Fluorid in der Zahnpasta liegt in der Vorbeugung von Karies und der Stärkung von Zahnschmelz.

Der neuste Trend in den Regalen sind schwarze Zahncremes, welche Aktivkohle enthalten. Versprochen wird hierbei, dass die Aktivkohle die Schadstoffe gut binden kann und sich somit Verfärbungen und Beläge besser lösen lassen. Jedoch warnen Experten vor einer ausschließlichen Verwendung, da es bisher nur wenig wissenschaftlich fundierte Studienergebnisse für die positive Wirkung der Aktivkohle in Zahncreme gibt. Fluorid hingegen hat sich bereits seit Langem bewährt, da es in der geringen Konzentration, wie sie in Zahnpasta jeweils für Erwachsene oder Kinder vorzufinden ist, unbedenklich ist.



### 3. Zahnseide

Selbst die beste Zahnbürste erreicht nicht immer die tiefsten Zwischenräume; diese sind jedoch ebenso von Belag befallen. Hierbei reicht eine einfache Zahnbürste leider nicht weit genug: ein Großteil der Zahn- oder Zahnfleischentzündungen entsteht in den Zahnzwischenräumen. Es empfiehlt sich daher, die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalraumbürsten zu reinigen. Für größere Zwischenräume eignen sich sowohl die Bürsten, welche in verschiedenen Größen erhältlich sind, sowie die sogenannte Superfloss-Zahnseide. Um das Zahnfleisch zu schonen, bietet sich die Verwendung von gewachster Zahnseide sehr gut an. Ebenso sinnvoll ist es, die Zunge gelegentlich mit der Zahnbürste oder einem Zungenschaber zu reinigen.

### 4. Zähne aufhellen

Ein Traum von Vielen ist das „strahlend weiße Lächeln“, doch wie erreiche ich das? Tee, Rotwein, Tabak, Kaffee und andere Lebensmittel lagern Pigmente auf der Zahnoberfläche ab und sorgen somit für unschöne Verfärbungen. Auch wenn spezielle Weißmacher-Cremes diese Pigmente besser lösen können, machen sie die Zähne nicht grundsätzlich heller. Zahnärzte raten von den speziellen Weißmacher-Cremes ab, da sie durch die vielen Schleifstoffe die Zahnoberfläche anrauen und somit mehr Angriffsfläche für neue Ablagerungen schaffen.

### 5. Extra-Tipps:

- Mundspülungen pflegen das Zahnfleisch und beugen Entzündungen vor, können jedoch das Zähneputzen nicht ersetzen und sind für Kinder meist ungeeignet.

- Kaugummis ohne Zucker unterstützen ebenfalls die Zahnpflege, da bei dem Kauen der Speichelfluss angeregt wird.
- Besonders bei blutendem Zahnfleisch müssen die Zähne regelmäßig geputzt werden, denn blutendes Zahnfleisch ist ein Anzeichen für eine Entzündung - eine der Folgen von Zahnbelag. Dieser muss, am besten noch ergänzt durch Zahnseide, entfernt werden.
- Um das zahnschützende Fluorid nicht zu entfernen, darf nach dem Zähneputzen nicht zu stark ausgespült werden.
- Auch wenn Obst sehr gesund ist, trägt der darin enthaltene Fruchtzucker zur Plaquebildung bei und die Fruchtsäure greift den Zahnschmelz an. Nach dem Obst essen sollte der Mund kurz mit Wasser ausspült werden.
- Wer nicht komplett auf Zucker beziehungsweise auf Süßigkeiten verzichten möchte, sollte das Naschen auf einmal täglich reduzieren.
- Rauchen verfärbt die Zähne und verschlechtert die Durchblutung des Zahnfleisches.
- Gehen Sie regelmäßig, auch ohne akute Beschwerden, zu Ihrer zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung.



Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



#### Literatur:

AOK – Die Gesundheitskasse. *Zahnpflege: So bleiben Ihre Zähne schön und gesund*. Zugriff am 01.09.2021. Verfügbar unter <https://www.aok.de/pk/rps/inhalt/zahnpflege-so-bleiben-ihre-zaehne-gesund-5/>

DA direkt. *Tag der Zahngesundheit: Ratgeber für gesunde und schöne Zähne*. Zugriff am 02.09.2021.

Verfügbar unter <https://www.da-direkt.de/zahnzusatzversicherung/ratgeber/zahngesundheit>

Die Techniker: *Zahnvorsorge*. Zugriff am 02.09.2021. Verfügbar unter <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/zahnvorsorge-2003594>

**Bilder:**

<https://pixabay.com/de/photos/frau-l%c3%a4chel-n-z%c3%a4hne-gesundheit-zahn-3498849/>

[https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/27/11/18/best-dentist-bangalore-694654\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2015/03/27/11/18/best-dentist-bangalore-694654_340.jpg)

[https://cdn.pixabay.com/photo/2018/01/07/15/31/toothpaste-3067570\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/01/07/15/31/toothpaste-3067570_340.jpg)

<https://pixabay.com/de/illustrations/zahn-z%c3%a4hne-zahnarzt-zahn%c3%a4rztlich-4023604/>