

Tagtäglich

Zahnhygiene-- Sie dient der Gesundheit der Zähne, des Mundes und sogar des gesamten Körpers. Daher sollte Zähneputzen tägliche Routine sein und das mindestens morgens und abends. Dazu gehört auch die Reinigung der Zahnzwischenräume.

TEXT: DR. UTE KOCH

Sorgfältiges zweimal tägliches Zähneputzen ist die wichtigste Maßnahme, Zahnbeläge und darin lebende Kariesbakterien zu beseitigen. Dabei nicht zu vergessen sind die Zahnzwischenräume. Ergänzend können – je nach Rezeptur – Mundspülungen die häusliche Zahnpflege sinnvoll unterstützen. Egal, ob Zahncreme oder Mundspülung, fluoridhaltige Produkte sollten erste Wahl sein.

Anatomisch betrachtet

Jeder Zahn besteht aus einer Krone und einer oder mehreren Wurzeln. Die Krone ragt aus dem Zahnfleisch heraus. Ihre Oberfläche wird von milchig glänzendem Zahnschmelz (Enamelum) gebildet, der das härteste Material des menschlichen Körpers ist. Den Übergang zwischen Kronen und Wurzeln bilden die Zahnhäse. Letztere und die Wurzeln sind mit Wurzelzement überzogen, einer knochenähnlichen Substanz. Das harte Zahninnere, das Zahnbein (Dentin), umschließt das weiche Zahnmark (Pulpa, „Zahnnerv“). Letzteres enthält Blutgefäße und hochsensible Nerven, weshalb Zähne schmerz- und temperaturempfindlich sind.

Nicht unverwundlich

Zahnschmelz besteht fast ausschließlich aus Hydroxylapatit (zu etwa 97 %), einem Mineral von immenser Härte. Auch Dentin und Zahnzement enthalten dieses, allerdings weniger (ca. 60 – 70 %), weshalb sie weicher als der Zahnschmelz sind. Trotz seiner Härte hat Hydroxylapatit eine Schwachstelle. Er ist äußerst säureempfindlich, was Zähne kariesanfällig macht: Mundbakterien im Zahnbelag (Plaque) produzieren aus Zucker Säuren, die den Zahnschmelz demineralisieren und porös machen. In der Folge dringen die Plaque-Bakterien in das Zahninnere ein, demineralisieren auch dieses und verursachen letztendlich Karies. Säuren in Getränken und Speisen schaden ebenfalls den Zähnen.

Nutzen bewiesen

Die Widerstandsfähigkeit von Hydroxylapatit lässt sich erhöhen, indem ihm Fluorid zugeführt wird. Je mehr sich davon in das Mineral einbaut, desto besser sind die Zähne vor Säureangriffen und somit gegen Karies geschützt. Dies erklärt, warum Fluoridierungsmaßnahmen für die Zahngesundheit unverzichtbar sind, wozu das Putzen mit einer fluoridhalten Zahn-



creme gehört. Zusätzlich kann einmal wöchentlich ein fluoridhaltiges Gelee angewendet werden. Der Zahnarzt hat bei Bedarf weitere Möglichkeiten, die Zähne zu fluoridieren. Übrigens: Die ersten Zahnpflegeprodukte mit Fluorid kamen bereits Ende des 19. Jahrhunderts auf den Markt. Seither wurden Nutzen und Verträglichkeit der Fluoridierung umfangreich untersucht und bestätigt. In den heutigen Produkten ist zumeist eine Kombination aus Natrium- und Aminfluoriden enthalten.

Mehr als Frische

Das Sortiment an Zahncremes ist riesig. Bei ihrer Wahl sollten nicht der Geschmack und das Frischegefühl entscheiden, son-

dern der Nutzen für Zähne und Zahnfleisch: Fluoride sind wie bereits geschrieben unverzichtbar. Abrasive Teilchen („Putzkörper“) reinigen die Zahnoberflächen mechanisch. Zahncremes für empfindliche Zähne und Zahnhälse enthalten bewusst wenig davon, „weißmachende“ Zahncremes mehr. Letztere sollten nicht dem Dauergebrauch dienen. Schäumende Bestandteile binden Speisereste, damit sich diese beim Putzen leichter entfernen lassen.

Mit oder ohne Strom

Handzahnbürsten sind preisgünstig, benötigen keinen Strom und sind praktisch für unterwegs. Mittelharte Borsten sind erste Wahl. Weiche Borsten schonen empfindliche Zahnhälse und empfindliches Zahnfleisch, reinigen jedoch schwächer als mittelharte Borsten. Bei harten Borsten gilt Vorsicht: Sie können bei falscher Anwendung mehr schaden als nutzen. Naturborsten sind aus hygienischer Sicht abzulehnen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass – mehrfach angewendet – Schweineborsten einen signifikant höheren bakteriellen Befall erleiden als Nylonfilamente. Zudem hat die Studie ergeben, dass Holzgriffe den mikrobiellen Befall der Naturborsten fördern. Unter den elektrischen Zahnbürsten gibt es rotierende (oszillierende) Geräte mit einem kleinen, runden Bürstenkopf, der sich dreht und dabei die Richtung wechselt. Schall- und Ultraschallzahnbürsten haben in der Regel einen großen, stark vibrierenden Bürstenkopf. Je nach Produkttyp beziehungsweise Bürstenkopf sind elektrische Geräte für empfindliche Zähne geeignet. Zudem sind sie für körperlich oder geistig behinderte Menschen leichter zu handhaben als Handzahnbürsten.

Richtig putzen

Mit jeder Zahnbürste lassen sich gute Ergebnisse erzielen. Vorausgesetzt, die Putztechnik ist richtig und die Putzdauer ausreichend lang. Den Gebrauch einer Handzahnbürste erlernen Kinder nach der einfachen KAI-Methode. Hierbei werden die Zähne wie

folgt geputzt: erst K = Kauflächen, danach A = Außenflächen und zuletzt I = Innenflächen. Für Jugendliche und Erwachsene empfiehlt sich die etwas kompliziertere Bass-Methode. Bei dieser werden mit der Zahnbürste kleine Rüttelbewegungen durchgeführt, um Zahnbeläge auch in Problemzonen zu lockern und zu entfernen. Zudem wird die Bürste teilweise schräg auf die Zahnflächen gesetzt. Die Putztechnik bei Gebrauch einer elektrischen Zahnbürste richtet sich nach der jeweiligen Gebrauchsanweisung.

Zahnzwischenräume extra

Rund ein Drittel der Gesamtoberfläche aller Zähne liegt in deren Zwischenräumen, die mit der Zahnbürste schwierig oder gar nicht erreichbar sind. Daher müssen sie separat gereinigt werden, idealerweise im Rahmen des abendlichen Zähneputzens. Zahnseide gibt es in verschiedenen Varianten, beispielsweise gewachst und ungewachst sowie in Form von Fäden und Bändern. Fällt die Wahl auf Zahnzwischenraumbürsten (Interdentaltbürsten) oder elastische Kunststoff-Picks, muss deren Durchmesser der Größe des Zahnzwischenraums gerecht werden. Gegebenenfalls sind verschiedene Bürstchen- oder Pickgrößen notwendig und/oder eine Kombination mit Seide. Hinweis: Trotz bester häuslicher Zahnpflege können Zahnbeläge und Zahnstein entstehen. Aus diesem Grund sollte die professionelle Zahnreinigung (PZR) in der Zahnarztpraxis regelmäßig wahrgenommen werden.

Mundspülung zusätzlich

Mundspülungen können das Zähneputzen nicht ersetzen, zumindest nicht auf Dauer, aber sinnvoll ergänzen. Erhältlich sind gebrauchsfertige Produkte und Konzentrate zum Verdünnen. Einige Produkte dienen rein kosmetischen Zwecken, andere haben zahnmedizinisch relevante Effekte. Für letztere sorgen beispielsweise Fluoride, ebenso spezielle Formulierungen zum Schutz empfindlicher Zähne. Auch gibt es als Arzneimittel zugelassene Mundspülungen, zum Beispiel mit Chlorhexidin oder Dequaliniumchlorid. Ihre Indikationen sind unter anderem die zeitweise Behandlung von bakteriell bedingten Zahnfleischentzündungen. ★



Foto: xavier gallego morel, stock.adobe.com

Foto: Moyo Studio, Getty Images

DER KLASSIKER BEI GELENKSCHMERZEN*.

Jetzt
wieder
lieferbar!



Bei Entzündungen*:
Natürlich die Ursache bekämpfen.

Unterstützt die körpereigenen
Heilungsprozesse**

100 % Wirkstoffe natürlichen
Ursprungs

* Als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

** durch Regulierung des Entzündungsgeschehens

Teil der Dermapharm Gruppe

Wobenzym® magensaftresistente Tablette. Qualitative u. quantitative Zusammensetzung: Wirkstoffe: Bromelain, Trypsin, Rutosid-Trihydrat. 1 magensaftres. Tabl. enth. Bromelain 67,5 – 76,5 mg (eingest. auf 450 F.I.P.-Einh.), Trypsin 32 – 48 mg (eingest. auf 24 µkat), Rutosid-Trihydrat 100 mg. **Sonst. Bestandt.:** Maltodextrin, Mikrokristalline Zellulose, niedrig substituierte Hydroxypropylcellulose, Natriumstearylfumarat. **Filmüberzug:** Methacrylsäure-Methylmethacrylat-Copolymer (1:1), Macrogol 6000, Talkum, Triethylcitrat. **Anwendungsgebiete:** Z. unterstütz. Behandl. v. Erw. b.: Entzünd., Schwell. o. Schmerz. als Folge v. Traumen; Thrombophlebitis; Entzünd. d. Urogenitaltrakts; schmerz. u. aktiviert. Arthrosen u. Weichteilrheumatismus. **Gegenanzeigen:** Überempf. geg. d. Wirkstoffe, Ananas o. e. d. sonst. Bestandt.; Kinder u. Jugendl. < 18 Jahren; Schwangerschaft u. Stillzeit; b. Pat. m. angeb. o. erworv. Blutgerinnungsst., z.B. Hämophilie; schw. Leber- u./o. Nierenschäden; unmittelbar v. e. chirurg. Eingriff; gleichz. Anw. v. Antikoagulantien u./o. Thrombozytenaggregationshemmern. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: Völlegef., Flatulenz, Veränd. d. Stuhls i. Beschaffenh., Farbe u. Geruch; asthmaphnl. Beschw. Selten: Beschw. i. Magen-Darm Trakt, Magen-Darm-Krämpfe, Ausschlag, Pruritus, Erythem, allerg. Reakt. **Sehr selten:** Diarrhoe, Übelkeit, Erbrechen, Hungergef., Hyperhidrosis, Kopfschmerz. **Inhaber der Zulassung:** MUCOS Pharma GmbH & Co. KG, Miraustraße 17, 13509 Berlin. **Stand der Information:** 10/2025. **Apothekenpflichtig.**