

Richtig putzen hält gesund

Zwei Minuten lang kräftig schrubben war gestern. Wer nicht nur seine Zähne, sondern auch seine Gesundheit möglichst lange erhalten will, setzt auf eine sanfte und umfassende Mundhygiene, bei der auch die Zunge gereinigt wird.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Was sind die häufigsten Fehler bei der Mundhygiene?

Cornelia Jäggi*: Häufig wird eine Zahnbürste mit zu harten Borsten oder eine zu abrasive Zahnpasta verwendet. Zudem gehen viele Personen beim Zähneputzen nicht systematisch vor, d. h. sie vergessen einen Teil des Mundes. Gerade die hinteren Backenzähne wie auch die Innenseiten werden vielfach zu wenig lang geputzt. Oft wird auch eine falsche Putztechnik angewendet und das Reinigen der Zahnzwischenräume und der Zunge vernachlässigt.

Manuell, elektrisch oder Schall – wie finde ich heraus, welche Zahnbürste für mich geeignet ist?

Sowohl bei der Handzahnbürste als auch bei der elektrischen Zahnbürste ist die

richtige Putztechnik und -dauer entscheidend. Persönliche Beratung erhält man bei der Dentalhygienikerin. Es gibt viele Personen, die mit einer Handzahnbürste alles richtig machen und keine elektrische Zahnbürste brauchen. Elektrisches Putzen kann die Zahnpflege aber erleichtern, unter anderem bei Jugendlichen, die eine festsitzende Spange tragen, bei Patienten mit einer Gingivitis (Entzündung des Zahnfleisches) oder einer Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates), bei Patienten mit Erosionen und auch bei älteren Patienten, die manuell nicht mehr so ganz perfekt im Mund arbeiten können.

Was spricht noch für elektrische Zahnbürsten?

Nach aktuellstem Wissensstand ist es effizient, aber auch schonender, mit einer elektrischen Zahnbürste zu reini-

gen. Dies gilt vor allem für die Schallzahnbürsten, die wegen ihres hydrodynamischen Effektes sehr wirkungsvoll sind. Bei korrekter Anwendung entstehen zudem weniger Putzdefekte.

Harte oder weiche Bürste: Was empfehlen Sie?

Ganz klar eine Zahnbürste mit weichen Borsten. Viele Patienten haben das Gefühl, dass man mit harten Borsten in kürzerer Zeit mehr Plaque (Zahnbelag) entfernen kann. Harte Borsten entfernen Zahnbelag keinesfalls schneller und besser, können aber das Zahnfleisch verletzen und die Zahnhartsubstanz schädigen.

Wie häufig sollte die Zahnbürste ausgewechselt werden?

Eine Zahnbürste kann man theoretisch drei Monate benutzen. Aus hygieni-

*Zentralpräsidentin von «Swiss Dental-Hygienists»
www.dentalhygienists.ch

Fieberbläschen?

Aviral® Crème

Wirkt gezielt bei Fieberbläschen

Gratis in Ihrer Apotheke und Drogerie:
Aviral® Schutzdose



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG

Eines der meistverkauften Produkte gegen Lippenherpes!

schen Gründen ist es zu empfehlen, sie nach sechs bis acht Wochen zu ersetzen. Bei starker Abnutzung, d. h. sobald die Borsten nicht mehr gerade sind, soll man die Zahnbürste austauschen.

Worauf ist bei der Wahl der Zahnpasta zu achten?

Beim Kauf der Zahnpasta ist es sehr wichtig, dass sie fluoridiert ist, denn das Fluorid macht den Zahn widerstandsfähiger gegen Säure und hemmt das Wachstum von Plaquebakterien, den Auslösern von Karies. Nicht alle Zahnpasten verfügen über die gleichen Eigenschaften.

Spezielle Zahnpasten mit Wirkstoffen wie Chlorhexidin, Teebaumöl usw. wirken antibakteriell und sind entzündungshemmend. Sie werden vorwiegend bei Zahnfleisch- oder Zahnbett-erkrankungen eingesetzt. Auch gibt es spezielle Zahnpasten bei überempfindlichen Zahnhälsen.

Was hat es mit dem Abrasivwert auf sich?

Bei allen Zahnpasten, aber im Speziellen bei denjenigen für weisse Zähne, muss unbedingt auf den Abrasivwert geachtet werden. Dieser sogenannte RDA-Wert (Relative Dentin-Abrasion) gibt an, wie viel Dentin (Zahnbein) im Laborversuch mit der entsprechenden Zahnpasta abgetragen wird. Je höher der Wert ist, desto grösser ist der Abrieb, also auch die Reinigungswirkung. Wenn aber der RDA-Wert über 80 steigt, besteht das Risiko von Schäden.

Profi-Beratung

Die Dentalhygienikerin entfernt nicht nur Zahnstein, sondern bietet auch professionell-persönliche Beratung zur Mundhygiene. Hochwertige Produkte für die Mundpflege gibt es in Ihrer Apotheke.

Empfehlenswert ist ein RDA-Wert zwischen 40 und 80.

Interdentalbürstchen oder Zahnseide – was ist besser?

Zur gründlichen Reinigung der besonders gefährdeten Zahnzwischenräume braucht es zusätzliche Hilfsmittel, um den Belag zwischen den Zähnen zu entfernen. Dies reduziert die Zahnfleischentzündung und hemmt die Kariesentstehung. Verschiedene Hilfsmittel wie Zahnseide, Zwischenraumbürstchen, verschiedene Sticks, Zahnhölzer oder auch elektrische Hilfsmittel sind auf dem Markt erhältlich. Wie und welches Hilfsmittel man verwendet, ist sehr individuell und muss den gegebenen Umständen angepasst werden.

Was bringt die Zungenreinigung?

Neben schlecht gepflegten Zähnen und entzündetem Zahnfleisch ist Zun-





genbelag die häufigste Ursache für Mundgeruch.

Die Zunge ist das primäre Bakterienreservoir der Mundhöhle. So befinden sich ca. 60 Prozent der oralen Mikroorganismen auf der Zunge. Durch eine gezielte Reinigung der Zunge mit einem dafür geeigneten Zungenreiniger kann die Bakterienzahl um ein Vielfaches reduziert werden. Unterstützt werden kann diese Reinigung mit Zahnpasten und Spüllösungen, die spezielle Inhaltsstoffe enthalten.

Als besonders gefährlich für die Gesundheit gilt Parodontitis. Weshalb?

Parodontitis ist eine bakteriell bedingte, entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates. Bei ungenügen-

der Mundhygiene kommt es zu einer starken Vermehrung der Bakterien, zu Zahnsteinbildung. Das Zahnfleisch entzündet sich. Diese Erkrankung bezeichnet man als Gingivitis. Sie lässt sich erfolgreich behandeln, indem man den Zahnstein ober- und unterhalb des Zahnfleisches entfernt und die Mundhygiene optimiert. Wird die Entzündung nicht gestoppt, kann sie auf die übrigen Gewebe des Zahnhalteapparates übergreifen. Dies führt zum Abbau von Fasern und Kieferknochen. Der Zahn verliert seinen Halt und er fällt schlimmstenfalls aus.

Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft beweisen den starken Einfluss von oralen Erkrankungen auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Bekannt sind u. a. Zusammenhänge bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, untergewichtigen Frühgeburten sowie Immun- und Entzündungskrankheiten.

Zum Schluss: Muss man überhaupt noch zur Dentalhygienikerin, wenn man die Mundhöhle richtig putzt?

Eine optimale Mund- und Zahnreinigung ist nicht immer so einfach. Es gibt immer wieder Stellen, die schlecht erreichbar sind. Die Dentalhygienikerin sollte deshalb mindestens einmal pro Jahr aufgesucht werden. Patienten, die an einer Parodontitis (Erkrankung des Zahnhalteapparates) leiden oder Implantate tragen, wird empfohlen, alle drei Monate eine Dentalhygienenebehandlung durchführen zu lassen. Dies trägt u. a. maßgeblich dazu bei, dass Zähne bis ins hohe Alter erhalten werden können. ■

EMOFORM®-F DIAMOND

Und in wenigen Tagen überraschen Sie mit einem strahlend weissen Lächeln!

NEU

Mit Diamant-Partikeln



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

WILD