

Wozu sind eigentlich Zungenschaber gut?

Auf der Zunge tummeln sich Keime, die nicht nur Mundgeruch, sondern auch Karies auslösen können. „Zu einer Zahnreinigung gehört deshalb auch immer die Reinigung der Zunge“, sagt Dr. Lutz Laurisch, **Zahnarzt aus Korschenbroich**. Zungenreinigeraufsätze auf Zahnbürsten sind dafür nur wenig geeignet, so die Erfahrung von Professor Imfeld. Denn die Bakterien befinden sich in erster Linie im hinteren Bereich der Zunge. Dort kommen die hohen Aufsätze nicht hin, ohne einen Würgreflex auszulösen. Besser sind flache Zungenschaber.

Wie pflegt man empfindliche Zahnhälse?

„Als Erstes sollte man Ursachenforschung betreiben“, empfiehlt Dr. Laurisch. Bei jüngeren Menschen sind es meist **saure Getränke**, die den Zahnhals demineralisiert und empfindlich gemacht haben. Im älteren Gebiss können vorausgegangene Zahnbett-Entzündungen die Ursache sein, ebenso zu intensive Schrubben. „Bei der **Pflege** sind weiche Bürsten Pflicht und Spezialzahncremes sinnvoll“, sagt Dr. Schilke. Sie haben eine niedrigere Abriebkraft, reizen den Zahnhals also weniger. In der Creme enthaltene **Mineralien** können sich in die Defekte einlagern und die Weiterleitung von Schmerzreizen blockieren. Den gleichen Effekt hat ein beim Zahnarzt aufgetragener Fluoridlack.

Woran liegt es, wenn nach der Reinigung das Zahnfleisch blutet?

„Dann liegt eine Zahnfleischreizung oder schon eine **Zahnbett-Entzündung** (Parodontitis) vor“, erklärt Dr. Laurisch. „Sie wird ausgelöst durch verhärtete Zahnbeläge und Bakterien in der Zahnfleischtasche oder im empfindlichen Bereich zwischen Zahn und Zahnfleisch.“ Die Beläge lassen sich beim Zahnarzt mit einer professionellen Zahnreinigung beseitigen.

(Quelle: FÜRSIE, <http://www.fuer-sie.de/schoenheit/dasperfektelaecheln/teil2.html>)