



[Alle Schlagzeilen](#) »

Montag, 3. September 2007

Zähneputzen: Mindestens drei Minuten bürsten

Düsseldorf (ddp). Mit der Zahnpflege hat man es heute einfach. Die Supermarktregale und Apotheken sind voll mit den ausgefeiltesten Bürsten, speziellen Seiden und Spülungen. Dennoch tut sich ein Großteil der Bevölkerung schwer mit der Zahn- und Mundhygiene: «Kaum jemand weiß so recht, wie er seine Zähne putzen soll», sagt Lutz Laurisch, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde in Düsseldorf. Häufig werde nicht nur falsch, sondern auch zu kurz geputzt. Der bakterielle Belag, der sich unabhängig von den Mahlzeiten bildet, bleibt so haften und kann Zahnschmelz und Zahnbein angreifen. Die Folge ist Karies, eine Volkskrankheit in Deutschland. Hauptsächlich werden nach Angaben von Laurisch beim Putzen die Zahnzwischenräume vernachlässigt. Mit der Bürste lassen sich diese Bereiche nur schwer erreichen. «Deshalb sollte man grundsätzlich Zahnseide verwenden, um den bakteriellen Belag auch zwischen den Zähnen zu entfernen», rät der Arzt. Darüber hinaus gibt es moderne elektrische Bürsten, die auch in die Zahnzwischenräume gelangen. Auch für die Zähne selbst verwendet man am besten eine elektrische Zahnbürste. «Sie nimmt einem die schwierigen Putzbewegungen ab», erläutert Laurisch. Gerade an schwer zugänglichen Stellen ist dies hilfreich: Wissenschaftliche Untersuchungen haben nach Angaben des Mediziners ergeben, dass sich die Zähne mit elektrischen Bürsten besser reinigen lassen. In der Zahnpasta sollten grundsätzlich Fluoride enthalten sein. Sie fördern die Zufuhr wichtiger Mineralstoffe, hemmen das Bakterienwachstum im Mund und damit die Entstehung von Plaque. Zudem spielt die Dauer der Reinigungsprozedur eine entscheidende Rolle:

«Zweimal täglich drei Minuten sollten es schon sein», betont Laurisch. So viel Zeit braucht man, um jeden einzelnen Zahn sorgfältig zu reinigen. Dafür setzt man die Bürste am Zahnfleischrand an und wischt die Innen- und Außenfläche eines jeden Zahns zur Kaufläche hin ab. «Eine allgemeingültige, einzig richtige Reinigungstechnik gibt es allerdings nicht», sagt Laurisch. Denn jeder Mensch hat ein anderes Gebiss, das seine individuelle Pflege benötigt. «Idealerweise stimmt man daher die persönliche Putztechnik zusammen mit dem Zahnarzt ab», rät der Mediziner.