

Mundpflege: Mythen auf den Zahn geföhlt

Ein Apfel kann die Zahnreinigung ersetzen – manche Irrtümer sind so hartnäckig wie Plaque. Zeit, dass unser Experte damit mal aufräumt



Experte:
Dr. med. dent.
Jochen H. Schmidt,
leitender Zahnarzt
und Implantologe
des Caree
Dental in Köln

Schrubben reinigt Zähne gründlich.

„**Stimmt nicht.** Starkes Schrubben schadet eher. Das Zahnfleisch zieht sich dadurch zurück. Zusätzlich werden Zahnschmelz und das Zahnbein darunter abgetragen, was offene Kanälchen zur Folge hat. Besser ist, sanft und kreisförmig zu putzen. Hilfreich sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.“

Gleich nach dem Essen Zähne putzen.

„**Bitte nicht!** Vor allem, wenn man säurehaltige Lebensmittel wie Obst oder Limonade zu sich genommen hat, sollte man 30 Minuten warten. So lange braucht der Speichel, um den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht zu überziehen, die beim Essen angegriffen wurde.“

Zähneknirschen ist nicht so schlimm.

„**Von wegen!** Dabei kann sich der Kaudruck um das Zehnfache erhöhen – auf über 100 Kilo pro Quadratzentimeter. Das schadet nicht nur den Zähnen, auch die Kiefergelenke können sich entzünden. Mögliche Folgen sind zudem Kopf- oder Nackenschmerzen. Linderung verschaffen Kunststoffschienen, die man über Nacht trägt.“

Ein Apfel ersetzt die Zahnreinigung.

„**Leider nein.** Das Kernobst ist zwar wegen seines hohen Vitamin C-Gehalts und weiterer Vitalstoffe supergesund. Als Putzmittel wirkt es bestenfalls oberflächlich.“



Karies ist genetisch bedingt.

„**Falsch.** Karies ist eine Infektionskrankheit. Aus diesem Grund sollten Eltern während des Fütterns z. B. nicht den Löffel ihres Babys ablecken. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung – und verhindert eine frühzeitige Karieserkrankung der nächsten Generation.“

Spezial-Zahncremes hellen die Zähne auf.

„**Nur teilweise.** Weißmacher-Cremes können Verfärbungen von Kaffee oder Tee oberflächlich entfernen, den Farbton der Zähne verändern können sie jedoch nicht. Wer unbedingt weißere Zähne haben möchte, kommt um ein professionelles Bleaching nicht herum.“



Regelmäßiges Zähneputzen reicht völlig aus.

„**Nicht wirklich.** Eine Zahnbürste erwischt nur etwa 75 Prozent der Zahnoberfläche. Enge Zwischenräume, wo Karies entsteht, erreicht sie nicht. Hier leistet Zahnseide gute Dienste. Abends vor dem Schlafengehen, besser noch nach jeder Mahlzeit, sollte man damit die Zähne und Zahnzwischenräume reinigen.“

