

ZAHNARZT KLÄRT AUF

## Die größten Irrtümer über das Zähneputzen

ERSTELLT 12.08.2015



Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und Parodontitis kommen.  
Foto: imago/Jochen Tack

**Zweimal täglich stehen wir mit unserer Zahnbürste vor dem Spiegel und schrubben fleißig unsere Zähne. Aber machen wir dabei auch wirklich alles richtig? Über Zahnpflege kursieren zahlreiche Irrtümer. Ein Experte klärt auf.**

Richtig fest schrubben, damit auch wirklich alles blitzsauber ist. Auf die schnelle reicht auch mal ein Apfel als Ersatz. Und Karies ist sowieso erblich bedingt. Über das Zähneputzen gibt es viele Volksweisheiten. Aber stimmen sie wirklich?

Dr. Jochen H. Schmidt ist Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln und räumt mit den größten Irrtümern auf.

### **Schrubben reinigt die Zähne gründlich**

Falsch! Starkes Schrubben kann sogar schaden: Das Zahnfleisch schwindet und das Zahnbein wird zusätzlich abgetragen, was wiederum offene Kanälchen zur Folge hat. Viel besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Gut sind elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle.

### **Nach dem Essen sofort die Zähne putzen**

Gar keine gute Idee! Vor allem nach dem Verzehr säurehaltiger Lebensmittel wie Obst und Limonaden sollte man 30 Minuten warten. Erst dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen und wird nicht von der Zahnbürste angegriffen.

### **Parodontitis schadet nur den Zähnen**

Von wegen. Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu Zahnfleischentzündungen und Parodontitis kommen.

Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime sogar bis in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen. Regelmäßige Pflege ist also Pflicht.



Wer wünscht sich das nicht - ein strahlendes Lächeln wie in der Zahnpasta-Werbung. Weiße Zähne stehen für Jugend und Gesundheit und sollen zu mehr Erfolg im Leben verhelfen. Entsprechend boomt der Markt der Zahnästhetik. Doch nicht jedes Mittel wirkt effektiv, nicht jede Methode ist frei von Risiken. Was man für seine Zähne tun kann.

Foto: dpa

[« zurück](#)

1 | 8

[weiter »](#)

## **Regelmäßiges Zähneputzen schützt perfekt**

Leider nicht. Das putzen allein reicht längst nicht aus. Mit einer Zahnbürste reinigt man nämlich nur etwa Dreiviertel der

Zahnoberfläche. In die Zahnzwischenräume, wo oft Karies entsteht, gelangt die Zahnbürste gar nicht. Deshalb ist Zahnseide unverzichtbar. Und das nicht nur abends vor dem Schlafengehen, sondern am besten nach jeder Mahlzeit.

## **Schöne weiße Zähne durch Spezial-Zahncremes**

Mit speziellen Zahncremes lassen sich Flecken von Kaffee oder Tee zwar oberflächlich entfernen, der Farbton selbst kann aber nicht verändert werden.

Grundsätzlich ist Vorsicht beim Kauf geboten: Haben die Pasten einen RDA-Wert von über 100, so wirken sie wie Schleifpapier. Nur ein professionelles Bleaching macht Zähne mit Sicherheit weißer – zumindest für einige Jahre.

## **Ein Apfel ersetzt das Zähneputzen**

Stimmt nicht. Äpfel sind zwar wegen ihres hohen Vitamin C-Gehalts und der Mineralstoffe gesund. Aber bei der Zahnreinigung wirken sie allenfalls oberflächlich. Reichen also nicht aus.

## **Karies ist vererbbar**

Falsch. Karies ist nicht genetisch bedingt, sondern eine Infektionskrankheit. Deshalb sollten Eltern niemals den Löffel ihres Babys ablecken und ihre Zähne gründlich reinigen. Das schützt den Nachwuchs vor Ansteckung und verhindert eine frühzeitige Karieserkrankung der nächsten Generation.