

Kölner Stadt-Anzeiger

Fruchtsaft, Putzen Das sind die zehn häufigsten Zahnsünden



Wussten Sie, dass saure Fruchtsäfte für Ihre Zahngesundheit ebenso schädlich sein können wie süße Naschereien? Oder zu langes Zähneputzen nicht viel besser ist als oberflächliches Reinigen? Dr. Jochen Schmidt ist Zahnarzt und Implantologe des [Carree Dental in Köln](#) und klärt über typische dentale Missverständnisse auf.

Alle zwei bis Monate die Zahnbürste wechseln

Solange die Borsten der Zahnbürste nicht schief und krumm sind, brauche ich auch keine neue, meinen viele – und tun ihren Zähnen damit nichts Gutes. Denn bereits leicht verschlissene Bürsten versagen bei der gründlichen Mundhygiene. [Deshalb bitte spätestens alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln](#). Kommt eine Erkältung dazwischen, so ist ein Austausch sofort danach ratsam. Ansonsten droht eine erneute Infektion.

Laut verschiedener Untersuchungen „verputzt“ der Deutsche jährlich nur etwas mehr als einen Drittel Liter Zahnpasta. Doch um die Zähne zweimal täglich gründlich zu reinigen, wäre ungefähr die doppelte Menge sinnvoll. Also: Beim Dosieren der Zahncreme künftig besser nicht ganz so sparsam vorgehen.



Wir „verputzen“ jährlich nur etwas mehr als einen Drittel Liter Zahnpasta. Sinnvoll wäre aber die doppelte Menge.
Foto: Andrea Warnecke/ dpa-tmn

Rüttelnde statt kreisender Putztechnik

Alles andere als rund ist bei den meisten die Putztechnik: Die Mehrzahl der Bundesbürger säubert ihre Zähne mit kreisenden Bewegungen. Viel besser sind jedoch rüttelnde Bewegungen senkrecht von oben nach unten. Dadurch wird der Zahnbelag gründlich beseitigt und das Zahnfleisch geschont.

Beim Zähneputzen sollte man es nicht übertreiben. Wer stets die empfohlenen drei Minuten erheblich überschreitet, der entfernt keineswegs mehr Plaque. Vielmehr läuft er Gefahr, Zahnfleisch und -schmelz zu verletzen.

Munddusche ist keine Alternative zum Putzen

Und auch zu starker Druck beim Putzen ist kontraproduktiv. Besser sanft reinigen, ansonsten werden der Zahnschmelz abgetragen und das Zahnfleisch verletzt.

Statt zur Zahnbürste einfach zur Munddusche zu greifen, ist keine Alternative. Denn per Wasserstrahl lassen sich zwar das Zahnfleisch massieren und Speisereste entfernen. Aber gegen festsitzenden Zahnbelag haben diese Geräte keine Chance. Sie können deshalb die Mundhygiene nur optimieren.

Mundhygiene ist mehr als nur Zähneputzen

Was viele nicht wissen: Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig. Dadurch kann es zu Parodontitis und in Folge davon sogar zu Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkten kommen. Wichtig ist jedoch nicht nur die gründliche Pflege der Zähne. Auch bei der übrigen Mundhygiene können kleine Sünden gravierende gesundheitliche Folgen haben.

Deshalb auch die Zunge am besten nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste bzw. einem Zungenschaber reinigen. Schließlich ist sie ein Tummelfeld für kariesverursachende Bakterien. Für die Zahnzwischenräume eignet sich Zahnseide sehr gut – aber bitte nicht zu stark spannen, sonst schneidet diese eventuell ins Zahnfleisch.



Auch Fruchtsäfte greifen den Zahnschmelz an.
Foto: Arno Burgi/dpa

Nicht nur Schokolade, auch Fruchtschorlen schaden dem Zahnschmelz

Nicht nur regelmäßige Zahnpflege schützt unser Kauwerkzeug. Auch etwas mehr Zurückhaltung beim Naschen ist eine Grundvoraussetzung für schöne Zähne. Was viele nicht wissen: Längst nicht nur Schokolade und Kuchen können unseren Zähnen erheblich zusetzen, sondern auch saure Leckerbissen wie Fruchtgummis oder Schorlen sowie selbst vermeintlich gesunde Fruchtsäfte.

Wie Eistee und Cola enthalten sie einen guten Teil der für Zahnschmelz und Dentin schädlichen Zitronensäure. Vorteilhaft ist deshalb übrigens ein Strohalm. Er lenkt die Flüssigkeit an den Zähnen vorbei.

Honig klebt länger an den Zähnen

Wer denkt, mit Imker-Honig als Brotaufstrich sei er oder sie auf der gesunden Seite, der irrt gewaltig. Im Gegenteil: Auch Honig besteht aus Zucker. Zudem klebt er länger an den Zähnen, was die Schädlichkeit erhöht.

Und auch zuckerfreie Bonbons bieten nicht unbedingt eine gesunde Alternative. Zwar leidet der Zahnschmelz nicht darunter, aber unbedenklich sind die künstlichen Süßmittel bei häufigem Verzehr dennoch nicht.



Jährliche Kontrolle beim Zahnarzt bleibt unerlässlich

Nicht nur Naschkatzen sollten mindestens einmal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle gehen. Auch bei zurückhaltendem Genuss ist dieser Termin obligatorisch, um Karies und Parodontitis keine Chance zu geben. Wer auf der sicheren Seite sein möchte, der sollte zudem alle sechs Monate für eine professionelle Zahnreinigung in die Praxis gehen.

Prophylaxe-Fachkräfte entfernen dabei Zahnbeläge. Eine anschließende Politur sorgt für glatte Zahnoberflächen, an denen Plaque nicht mehr so leicht haften bleibt. Dies schützt die Zähne zusätzlich und lässt sie in neuem Glanz erstrahlen. (red/spe)