

# Zahnseide, Bürstchen und Spülungen entfernen Bakterien ganz unterschiedlich Zahnezwischenräume – welche Pflege für wen?

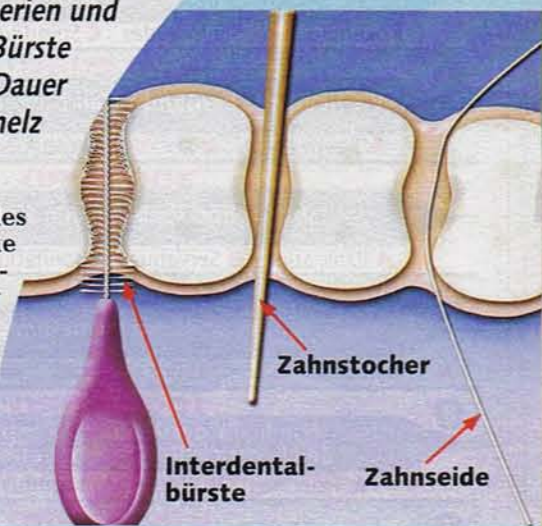
**U**nser Zähne putzen wir jeden Tag – meistens sogar zweimal. Doch was viele nicht wissen: Gerade in den Zwischenräumen verstecken sich Bakterien und Essensreste, die die Bürste nicht erwischt. Auf Dauer können sie den Schmelz erheblich schädigen.

Über 30 Prozent des Zahnes erreicht die normale Bürste überhaupt nicht. Dafür sind die Borsten nämlich zu kurz und die Abstände der Zähne oft zu eng. Will man aber Erkrankungen wie Karies oder Zahnfleischentzündung vorbeugen, sollten auch die schwer zugänglichen Stellen zwischen den Zähnen blitzsauber sein. Aber wie ist das zu schaffen? Experten raten: Einmal täglich gehört die Pflege mit Zahnseide oder kleinen Zwischenraumburstchen – den sogenannten Interdentalburstchen – zur Mundhygiene einfach dazu.

## Mit Zahnseide sanft poliert

Entscheidet man sich für Zahnseide, kann man zwischen gewachster und ungewachster wählen. Beide haben Vor- und Nachteile: Gewachste Zahnseide fasert nicht so leicht. Sie ist aber dicker als die ungewachste. Ungewachste Zahnseide kann an glatten Stellen etwas knirschen und fasert leicht auf. Sie reinigt aber besser. Bei der Benutzung von Zahnseide braucht es ein wenig Übung. Zur richtigen Handhabung schneidet man sich 30 cm der Zahnseide ab. Dann wickelt man jeweils ein Ende der feinen

## Zwischenräume säubern – wann was zum Einsatz kommt



### Was reinigt am besten?

Die Interdentalbürsten werden zur Plaque-Beseitigung in den Zahnnischen ganz einfach hin- und her bewegt. Essenreste lassen sich mit einem Zahnstocher herausfischen. Zahnseide wird an den Zahnwanden entlang gerieben. Der Bakterienfilm löst sich dann.

### Mundspulung statt Zahnseide

Stiftung Warentest („test“ 2/2010) hat es geprüft: Gute Mundspullosungen (z. B. „Eurodont“, Aldi; „Chlorhexamed“; „Odol-med 3 Extreme“) können die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch unterstützen. Und: Notfalls können sie sogar die Zahnseide ersetzen.



Schnur um die beiden Mittelfinger. Nun spannt man die Seide zwischen den Zeigefingern und schiebt sie mit leicht sagenden Bewegungen von oben in den Zahnezwischenraum. Das sollte nicht zu kräftig geschehen, sonst kann das Zahnfleisch verletzt werden. Ist die Zahnseide in die Lücke ein-



geführt, bewegt man sie einmal an der rechten und einmal an der linken Zahnwand entlang in Richtung Kaufläche. Zur leichteren Handhabung gibt es wiederverwendbare Zahnseidespanner oder fertig in Einweghalter eingespannte

Zahnseidestucke. Bei größeren Zwischenräumen und Brücken hilft Floss (z. B. Meridol, Apotheke). Das sind Zahnseideabschnitte mit einem festeren Ende und einem flauschigen Mittelstück, mit denen sich größere Lücken besser reinigen lassen.

## Die verschiedenen Putztechniken im Vergleich

### Zahnseide für Geübte

Zahnseide ist das beste Mittel der Wahl, wenn die Zähne sehr eng stehen. Die gespannte Seide vorsichtig zwischen den Zähnen durchziehen. Dann behutsam die Zahnwande polieren.

### Die Elektrische für Eilige

Elektrische Zahnbürsten reinigen sehr gründlich, davon profitieren auch die Zahnezwischenraume. Noch besser sind echte Ultraschallbursten (z. B. Emmi, Apotheke), die mit Schall Plaque auch in den Nischen lösen.



### „Superburste“ für Putzfans

Die langen Borsten dieser neuen Zahnbürste (von Dr. Best) gleiten an den Zahnwanden entlang, erreichen Zahnezwischenraume viel besser als normale Handzahnbursten.

### Bürstchen für Gründliche

Mit einem Interdentalburstchen ist man auf der sicheren Seite. Schädliche Bakterien werden sanft gelöst. Vor dem Kauf sollte man sich vom Zahnarzt die passende Größe empfehlen lassen.



große am besten geeignet sind. Von der Außenseite des Gebisses aus ist die Anwendung am bequemsten.

Eine Munddusche ist eine kleine Wasserpumpe, die gelöste oder lockere Beläge und Krümel aus den Zahnezwischenraumen herausspult. Es gibt sie mit einem Wasserstrahl oder mit einer kleinen Brause. Mundduschen sind jedoch meist ein verzichtbares Hilfsmittel. Bei bestehenden Zahnfleisch-erkrankungen ist die Benutzung sogar eher schädlich, da Bakterien in die Blutbahn eingespült werden können.

### Wie steht's mit der Zungenreinigung?

Heute weiß man, dass sich auf dem hinteren Teil der Zunge Bakterien ansiedeln, die häufig für Mundgeruch verantwortlich sind. Gegen sie hilft eine mechanische Reinigung mit einem Zungenschaber.

## Trinken spült die Lücken

Gesunde Ernährung mit Ballaststoffen massiert das Zahnfleisch ganz natürlich. Bei grob geschrotetem Korn können sich die Schrotspelzen aber auch festsetzen. Tipp: ausreichend trinken. Das spült die Zahnezwischenraume und beseitigt grobe Essensreste.

zu bewegen. Wichtig: Interdentalburstchen gibt es in verschiedenen Größen von zwei bis etwa acht Millimeter. Deshalb sollte man sich in der Apotheke oder vom Zahnarzt beraten lassen, ob feine Borsten für eng stehende Zähne, mittlere oder gar