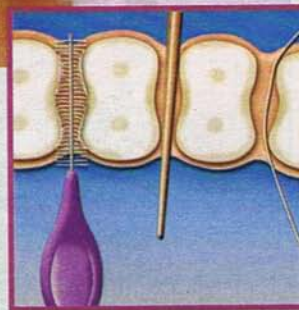




Um die Zahnzwischenräume zu reinigen, bieten sich spezielle Bürstchen (l.), Zahnstocher oder -seide (u.) an



FREIZEIT FREUNDE
www.freizeitfreunde.de

Die richtige Putztechnik

■ Eine ausführliche Beschreibung der richtigen Putztechnik („Bass-Technik“) finden Sie jetzt im Internet unter der Rubrik „Fit & Gesund“ auf www.freizeitfreunde.de.

Das wir uns zweimal täglich die Zähne putzen sollten, das wissen wir alle. Doch es gibt eine Reihe von „Weisheiten“, die sich bei genauer Betrachtung als Trugschluss erweisen. Wir haben hier die zehn wichtigsten zusammengestellt.

1 Zähne mit kreisenden Bewegungen reinigen. Das haben Zahnärzte über Jahrzehnte empfohlen. Schonender für Zahnfleisch und Zähne ist es aber, die Bürste in einem 45-Grad-Winkel anzusetzen und mit rüttelnden Bewegungen von Rot nach Weiß zu wischen – vom Zahnfleisch zu den Zähnen (s. Kasten).

2 Nach dem Essen Zähne putzen. Nein, Zahnpflege direkt nach dem Essen ist nicht immer sinnvoll. Denn Säure, die zum Beispiel in Früchten, Säften und Salatsößen enthalten ist, kann den Zahnschmelz aufweichen. Wer dann gleich nach dem Essen zur Bürste greift, trägt dabei den angegriffenen Schmelz ab. Deshalb raten Zahnärzte heute: besser eine halbe Stunde warten!

3 Fluor schützt in jedem Fall. Fluor härtet den Zahnschmelz und macht es Kariesbakterien schwer, einzudringen. Doch fluorhaltige Pfe-

Putzhäufigkeit, Kaugummikauen, Vererbung
Die zehn größten Zahnpflege-Irrtümer

geprodukte nützen nur dann, wenn Beläge auf den Zähnen gründlich entfernt werden. Der Grund: Fluor durchdringt Zahnbelag nicht.

4 Zweimal täglich putzen ist genug. Das ist tatsächlich wichtig, aber es reicht leider nicht: „30 Prozent der Zahnfläche erreicht die Bürste nicht“, betont Dr. Jens Thomsen, Zahnarzt aus Hamburg. Richtig sauber wird der Mund erst mit Hilfe von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen sowie einer antibakteriellen Mundspüllösung wie Listerine (Handel). Sie beseitigt Mikroorganismen auch in Regionen, welche die Zahnbürste nicht erreicht.

5 Kaugummi kann auch 5 mal das Schrubben ersetzen. So ganz stimmt das nicht, denn beim Kauen wer-

den ebenfalls nur Zahnflächen, nicht jedoch die Zwischenräume sauber. Trotzdem schützen Zahnpflege-Kaugummis, weil sie den Speichelfluss anregen. „Beim Schutz vor Karies spielt der Speichelfluss eine große Rolle“, erklärt Prof. Joachim Klimek, Uniklinik Gießen. „Er hilft, Säuren aus der Nahrung zu neutralisieren, und die im Speichel enthaltenen Mineralstoffe stärken den Schmelz.“

6 Äpfel reinigen die Zähne. Im Gegenteil: Die Säuren im Apfel greifen den Zahnschmelz an, und der ebenfalls enthaltene Fruchtzucker nährt Kariesbakterien!

7 Tee schadet den Zähnen. Zwar kann schwarzer Tee die Zahnflächen verfärben. Doch das Fluor im Tee härtet den Zahnschmelz. Die Bitterstoffe (Tannine) bremsen zudem ein Speichel-Enzym, das Stärke in

Zucker verwandelt und damit Karies beschleunigt.

8 Jedes Kind kostet einen Zahn. Tatsächlich werden in dieser hormonellen Ausnahmesituation Zahnfleisch und Zahnbett empfindlicher, Entzündungen drohen. Doch mit besonders guter Mundhygiene sowie gründlichen Kontrollen beim Zahnarzt sind auch Schwangere auf der sicheren Seite.

9 Schlechte Zähne vererben sich. Nein, Karies ist eine Infektionskrankheit. Schon Babys können sich damit anstecken – etwa wenn Mama den Schnuller oder Breilöffel abgeleckt hat.

10 Bei Milchzähnen ist Karies nicht tragisch. Falsch: Sind die Milchzähne geschädigt, überträgt sich Karies auch auf die nachfolgenden Zähne.



Wenn Mama den Löffel abgeleckt hat, können sich Kariesbakterien (r.) auf das Baby übertragen

