

## PUTZEN - ABER RICHTIG!

Die wirkungsvollste Maßnahme zur Vorbeugung vor Karies ist Zähneputzen. Allerdings putzen gerade einmal 20% der Menschen ihre Zähne richtig. Deswegen will die richtige Zahnpflege schon vom Kindesalter angelernt sein.

Wichtig ist sind erster Linie eine gute Zahnbürste sowie die richtige Zahnputztechnik, ergänzt durch andere Pflegeprodukte wie z. B. Zahnseide oder Mundspülungen.

Beim Putzen der Zähne ist darauf zu achten, nur mit leichtem Druck zu putzen. Zudem sollte man nicht nur auf und ab putzen oder nur seitlich hin und her. Richtig ist es, in einer kreisenden Bewegung vom Zahnfleisch zum Zahn (von rot nach weiß) von hinten nach vorne zu putzen. Ebenso sollte man auch bei den Schneidezähnen immer in kreisenden Bewegungen vom Zahnfleisch zum Zahn putzen.

Die elektrische Zahnbürste erleichtert das richtige Putzen und nimmt einem die meisten Putzbewegungen ab. Hier reicht es, den Bürstenkopf gerade an den Zahn anzulegen und bei jedem Zahn einige Sekunden zu verweilen. Durch leichtes An- und Abwinkeln erreicht man auch die Zahnzwischenräume. Auch hier ist auf den richtigen Druck zu achten, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird.

Wenn Sie überlegen, eine elektrische Zahnbürste zu kaufen, sprechen Sie uns vorher an. Wir haben seit vielen Jahren sehr gute Erfahrungen mit der **SONICARE** von Philips und erläutern Ihnen die Vorteile dieses Systems gern.

Problemzone Nummer 1 bei nahezu allen Menschen sind die [▶ Zahnzwischenräume](#). Gerade im Seitenzahnbereich stehen die Zähne meist sehr eng aneinander und berühren sich recht flächig, so dass zwischen den Zähnen ein relativ großer Bereich nicht gereinigt wird, wenn Sie ausschließlich mit der Zahnbürste putzen. Auch elektrische Zahnbürsten erreichen diese Bereiche nicht!

Hierfür kommen je nach Situation mehrere Hilfsmittel in Frage:

- **Zahnseide** ist ideal, wenn die Zwischenräume eng sind und das Zahnfleisch noch nicht zurückgewichen ist. Wichtig ist, die Zahnseide mit leicht sägenden Bewegungen durch den Kontaktpunkt der Zähne zu führen und danach die dem Zwischenraum zugewandten Zahnflächen mit einer Wischbewegung zu reinigen.

- **Zahnzwischenraumbürsten** sind für die meisten Patienten besser geeignet. Es handelt sich um kleine Bürstchen mit Griff, die von außen in den Zahnzwischenraum geschoben werden und dort reinigen können. Wichtig ist hier die richtige Größe, denn diese Bürstchen müssen exakt passen, um wirklich gut zu reinigen.  
Siehe hierzu auch [► Reinigung der Zahnzwischenräume](#)

Bei allen Methoden sollte man sich genug Zeit nehmen und gründlich putzen. Der Gesamtaufwand beträgt trotzdem weniger als fünf Minuten – diese Zeit sollte einem die Gesundheit seiner Zähne wert sein.