

Die besten Tipps für topgesundes Zahn

Wirkliche Frische entsteht nur, wenn auch zwischen den Zähnen alles perfekt rein ist

Untersuchungen beweisen: Die normale Zahnbürste erreicht über 30 Prozent der Zahnflächen überhaupt nicht: Dafür sind die Borsten meist zu kurz und die Abstände der Zähne oft zu eng. Will man aber Zahnfleischentzündungen vorbeugen, sollten auch die schwer zugänglichen Stellen und Zwischenräume blitzsauber sein. Wie aber ist das zu schaffen? Experten raten: **Mindestens einmal am Tag sollte die Pflege mit Zahnseide oder einer kleinen Zwischenraumbürste (Interdentalbürste) zur Mundhygiene gehören.** Wer möchte, kann zusätzlich eine antibakterielle Mundspülung benutzen. Dabei ist allerdings darauf zu achten, ob sie für den dauerhaften Gebrauch oder nur vorübergehend verwendbar ist. **Wichtig:** Blutet das Zahnfleisch länger als eine Woche, sollte man sich beim Zahnarzt gründlich untersuchen lassen. Dr. Christoph Sliwowski, Leiter

Ruck-zuck-Pflege für zwischendurch

Nach jeder Mahlzeit und nach Getränken wie z. B. Apfelsaft bauen Bakterien Zucker ab. Dabei entstehen Plaque-Säuren, die Zahn und Zahnfleisch angreifen. **Durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi** (z. B. „Wrigley's Extra Professional“) werden der Speichelfluss erhöht und die Plaque-Säuren neutralisiert.



der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus, erklärt: „Bakterien lagern sich bis unter den Zahnfleischrand ab und rufen dort typische Entzündungssymptome wie Reizungen und Rötungen hervor. Infolgedessen schwillt das Zahnfleisch an und es entstehen tiefe Taschen, die weitere Ablagerungen begünstigen. Erfolgt keine Behandlung, weicht auch der Kieferknochen zurück, wodurch Zähne ihren Halt verlieren und schließlich ganz ausfallen können.“

Sanft putzen mit weicher Bürste

Damit dies nicht passiert, ist zunächst einmal gutes Putzen wichtig. **Weiche Zahnbürsten gehen mit empfindlichem Zahnfleisch sehr behutsam um.** Das ist besonders schonend, wenn Zahnhäse frei liegen. Allerdings reinigen weiche Borsten nicht ganz so gut, weshalb es auch auf die richtige Putztechnik ankommt. Optimal ist es, die Beläge am Zahnfleischrand mit leichten Rüttelbewegungen zu lösen. **Danach putzt man mit der Bürste mehrmals von Rot (Zahnfleisch) nach Weiß (Zähne).** Das sollte an jedem Zahn außen und innen wiederholt werden. Zum Schluss die Kauflächen reinigen. Diese Technik entfernt die Bakterien effektiv, außerdem wird dabei das Zahnfleisch sanft massiert. **Tipp:** Zu fester Druck beim Putzen reizt das Zahnfleisch zusätzlich und schiebt außerdem Bakterien unter den Zahnfleischrand.

Diese Helfer leis

1 Zahnbürsten mit feinen Borstenenden (z. B. von meridol oder paradontax, Drogeriemarkt, Apotheke) eignen sich besonders gut für die sanfte Reinigung von gereiztem Zahnfleisch.

2 Bürstchen für die Zwischenräume (z. B. von Oral-B, Gum „Soft-Picks“, Apotheke) gibt es in verschiedenen Größen. Sie dringen perfekt zwischen Zahn und Zahnfleisch ein und entfernen dort sowohl Speisereste als auch Bakterien. Die Anwendung empfiehlt sich nach dem Essen bzw. Zähneputzen.

3 Zahnpasta mit Silicea-Granulat (z. B. „Signal Expert Protection“, Drogeriemarkt) dringt beim Putzen besser zu schwer erreichbaren Stellen vor. Wenn das Zahnfleisch blutet, sollte man eine Zahncreme verwenden, die eine



Es gibt elektrische Zahnbürsten, die bei zu festem Aufdrücken ein Warnsignal abgeben.

Fitness-Trick: gut kauen

Auch gesunde Ernährung kann eine Menge zur Zahngesundheit beitragen. Ob Äpfel, Karotten oder Vollkornbrot – alles, was man ordentlich kauen muss, ist gut fürs Zahnfleisch. Denn dabei wird es massiert und durchblutet. Beim Beißen werden zudem schädliche Beläge von den Zähnen entfernt. **Gut zu wissen:** Festes Zahnfleisch hat auch immer mit einer gesunden Zusammensetzung des Speichels zu tun. Obst und Gemüse schützen vor einer schädlichen Übersäuerung.

ein fleisch

ten gute Dienste

Entzündung schnell abheilen lässt (z.B. von parodontax, Apotheke). Inhaltsstoffe wie Kamille helfen dabei.

④ Eine **Mundspülung** mit Teebaumöl (z. B. „Tebodont“, Apotheke) wirkt entzündungshemmend. Sie eignet sich zur täglichen Pflege des Zahnfleischs. Lutschtabletten mit gesunden Milchsäurebakterien (z. B. Gum „PerioBalance“, Apotheke) sorgen für eine gesunde Mundflora, schützen das Zahnfleisch.



Zahnseide ist zur Reinigung der Zwischenräume ideal. Es gibt sie **gewachst** und **ungewachst** (z. B. von elmex, Oral-B, Gum, Apotheke)