



Kreisende Bewegungen sind passé. Stattdessen empfehlen Zahnärzte heutzutage die sogenannte Fegetechnik: Dabei wird die Zahnbürste schräg in einem 45-Grad-Winkel am Zahnfleisch angesetzt.

FOTO OLIVER BERG/DPA

# Fegen statt kreisen

## Tipps zur richtigen Zahnpflege

In Sachen Mundhygiene hat sich in den vergangenen Jahren viel verändert. So steht heutzutage nicht mehr das reine Kurieren von Schäden im Vordergrund, sondern Ärzte und Patienten sorgen präventiv für die Zukunft der Zähne.

„Gleiches gilt auch für Zahnersatz, der möglichst ein Leben lang halten soll“, verdeutlicht Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Er erklärt, worauf bei der Pflege zu achten ist.

„Viele Menschen putzen ihre Zähne in kreisförmigen Bewegungen, weil sie es bereits im Kindesalter auf diese Weise gelernt haben. Über kreisende Bewegungen gelangen jedoch Beläge und Bakterien in die Zahnfleischtaschen

und verursachen dort im schlimmsten Fall Entzündungen.“

Aus diesem Grund gelte heutzutage die sogenannte Fegetechnik als optimal. „Bei dieser Methode setzt die Zahnbürste schräg in einem 45-Grad-Winkel am Zahnfleisch an und bürstet von Rot nach Weiß. Dies beugt Entzündungen an empfindlichen Übergängen vor.“

### Weich oder mittelhart

Ähnliche Reizungen entstehen oft auch durch zu harte Borsten oder zu hohen Druck mit der Zahnbürste. „Dabei rate ich, zu weichen oder mittelharten Ausführungen zu greifen, da sie Zähne und Zahnfleisch schonen.“ Vor allem für ältere Menschen, denen die feinmotorischen Bewegungen mit der Zahnbürs-

te schwerfallen, seien elektrische Zahnbürsten perfekt geeignet, berichtet Sliwowski. „Sie kontrollieren den ausgeübten Druck und liegen zudem durch ihren breiten Griff sicher in der Hand.“

Besonders bei Trägern von Zahnimplantaten reicht jedoch die Zahnbürste nicht aus, um auch die Zwischenräume von Belägen zu befreien. „Enge Lücken säubert sogenannte Floss-Zahnseide am besten. Durch gehärtete Enden lässt sich diese einfach einfädeln und reinigt mit dem flauschigen Mittelteil schwer zugängliche Bereiche.“ Für größere Zwischenräume empfiehlt der Mediziner Interdentalbürsten. „Bei Fragen zur Wahl passender Hilfsmittel sowie deren Anwendung stehen Zahnärzte gerne unterstützend zur Seite.“