

# Richtig Zähneputzen und Karies vorbeugen

Gefällt mir

**Zähneputzen ist kinderleicht - könnte man meinen. Aber was richtige Mundhygiene heisst, das haben die meisten nicht gelernt. Im Alltag schrubben viele entweder nicht gründlich genug oder mit zu viel Druck. Oft werden die Zahnzwischenräume vergessen. Wie Sie und Ihre Kinder die Zähne richtig putzen, welche Zahnpasta und -bürsten gut sind, erfahren Sie hier.**



Zähneputzen will schon früh gelernt sein. Auf die richtige Putztechnik kommt es an.

Zwei bis dreimal täglich sollten Sie Ihre Zähne jeweils drei Minuten lang putzen. Am besten nach den Hauptmahlzeiten. Damit entfernen Sie Speisereste und den Zahnbelag, der sich innert weniger Stunden nach dem Essen bildet. Diese kaum sichtbare so genannte Plaque ist zusammen mit Bakterien verantwortlich für Karies und Parodontitis. Wer etwas Saures wie Zitrusfrüchte oder Wein gegessen und getrunken hat, sollte mit dem Putzen warten. Sonst besteht die Gefahr, dass der Zahnschmelz zu stark abgenutzt wird.

An die Regel, die Zähne mindestens zwei- bis dreimal zu putzen, halten sich die meisten Schweizerinnen und Schweizer. Aber 90 Prozent haben nach Recherchen des Schweizer Fernsehens die falsche Technik. «Sie schrubben horizontal über die Zähne mit 500 Gramm Auflagedruck. Etwa

so, wie man mit einem Schrubber den Boden fegt», sagte Thomas Imfeld, Professor für Präventivzahnmedizin an der Universität Zürich, dem Magazin «Puls».

ANZEIGE



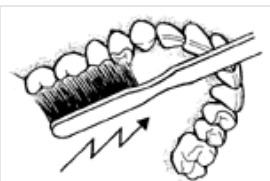
Das horizontale Putzen schadet dem Zahnfleisch. Es kann sich zurückziehen und die Zahnhäse freilegen. Dadurch reagieren diese empfindlicher auf Lebensmittel sowie Kälte und Wärme. In seltenen Fällen kann es sogar dazu führen, dass Zähne abbrechen. Besser ist, von rot nach weiss zu putzen. Also vom Zahnfleisch zu den Zähnen sanfte Wischbewegungen ausführen und auch nur mit wenig Druck.

Kinder sollten schon bei den ersten Milchzähnen an die Zahnbürste und Zahnpasta gewöhnt werden. Spätestens ab sechs Jahren sollten sie zum selbstständigen Putzen motiviert werden. Kontrollieren Sie am besten abends, ob Ihre Sprösslinge alles richtig gemacht haben. Putzen Sie nötigenfalls nach.

## Welche Putztechnik hat sich bewährt?

Um alle Seiten eines Zahnes zu reinigen, halten Sie sich am besten an eine feste Reihenfolge. Sie konzentrieren sich besser auf das Putzen und achten automatisch besser auf Ihre Technik. Bewährt hat sich das KAI-Muster, dessen Anfangsbuchstaben für Kau-, Aussen- und Innenflächen des Zahnes stehen.

Beginnen Sie mit den Kauflächen, gehen Sie zu den Aussenseiten über und enden Sie an den Innenflächen der Zähne. Die Aussen- und Innenflächen müssen vom Zahnfleischrand her gebürstet werden.

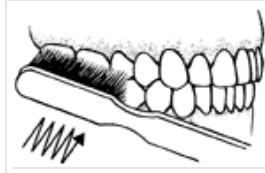


So putzen Sie die Kauflächen.

Abbildungen (3):

Schweizerische  
Zahnärzte-  
Gesellschaft SSO

Auf den Kauflächen ist die Bürste mit kleinen kräftigen Bewegungen von hinten nach vorne zu führen.



So putzen Sie die  
Aussenseiten.

Für die Aussenseiten beginnen Sie am letzten Zahn hinten und arbeiten sich mit kleinen Kreis- oder Auf- und Abbewegungen bis zum Eckzahn vor. Anschliessend wischen Sie vom Zahnfleischrand zur Kaufläche hin mit den Borsten den Belag weg. Für die vorderen Aussenseiten beißen Sie die Schneidezähne aufeinander, aber nicht übereinander. Beginnen Sie rechts oben und bewegen Sie die Zahnbürste auf und ab, anschliessend wiederholen Sie den Vorgang mit den unteren vorderen

Schneidezähnen. Auch hier sollten Sie am Schluss wieder von rot nach weiss den Belag auswischen.



So putzen Sie die  
Innenflächen der  
Schneidezähne.

Zum Reinigen der Innenflächen beginnen Sie am hintersten Zahn und reinigen gleich wie bei den hinteren Aussenseiten. Für die Innenseiten der Schneide- und Eckzähne sollte die Bürste senkrecht gehalten werden. Die Zahnbürste wird von rot nach weiss geführt, also vom Zahnfleisch zum Zahn.

Kontrollieren Sie am Ende mit der Zunge, ob Sie alle Beläge entfernen konnten.

#### **Welche Zahnbürste sollten Sie nehmen?**

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft empfiehlt: «Benützen Sie eine Zahnbürste mit kleinem Kopf und weichen Borsten.» Mit der weichen Bürste verhindern Sie, dass der Druck auf die Zähne zu stark wird. Wählen Sie Kunststoffborsten. Sie sind hygienischer und elastischer als

Naturborsten. Sie sollten den Kopf nach jeder Anwendung gründlich mit Wasser reinigen und an der Luft trocknen lassen, damit sich keine Bakterien auf den Borsten sammeln. Denken Sie daran, die Zahnbürste alle zwei bis drei Monate durch eine neue auszutauschen.

Elektrische Zahnbürsten sind eine Alternative zu normalen Handzahnbürsten. Sie reinigen oft gründlicher als herkömmliche Bürsten. Bei falscher Anwendung können sie allerdings Zahnfleisch und Zähne schädigen. Das gilt vor allem für die oszillierenden Bürsten, die Sie an ihrem Rundkopf erkennen. Wenn sie nicht korrekt um jeden einzelnen Zahn geführt werden, können sich ihre Borsten mit den kleinen schnellen runden Bewegungen ins Zahnfleisch bohren und so die Zahnhäule freilegen.

Besser sind Schallzahnbürsten, deren Kopf länglich ist. Die Gefahr, dass sie das Zahnfleisch bei falscher Anwendung schädigen, ist geringer. Der Bürstenkopf wird ohne Druck fünf Sekunden lang auf einen Zahn angelegt. Er wird dabei leicht nach vorne und nach hinten in die Zahnzwischenräume abgekippt. Gute Schallzahnbürsten sind allerdings sehr teuer. Billigmodelle sind nicht zu empfehlen.

#### **Welche Zahnpasta ist gut?**

Grundsätzlich spielt die Marke der Zahnpasta keine Rolle. Unterschiede gibt es beim Anteil der Fluoride. Diese beugen zwar Karies vor. Der Flouridgehalt einer Pasta sollte aber einen Wert von 0,15 Prozent (1500 ppm) nicht übersteigen. Bei Kindern gilt ein niedrigerer Wert von maximal 0,05 Prozent.

Experten raten allerdings zu einem sparsamen Gebrauch von Fluoriden, wenn nicht gar zum völligen Verzicht. Karies ist keine Krankheit, die durch Fluoridmangel entsteht. Eine vernünftige Lebensweise, Bewegung, richtige Atmung, effektive Zahnpflege und vollwertige Ernährung sind besser als jede fluorprophylaktische Massnahme. Zu viel Fluor kann nicht nur bei Kleinkindern nachweislich Schaden verursachen, auch Träger von Amalgamfüllungen sind der Gefahr sekundär toxischer Reaktionen

ausgesetzt. Ein ganz wichtiger Punkt: Fluoridgele mit einem Fluoridanteil von 1,25 Prozent und mehr können auf Titanobeflächen Aufrauungen verursachen. Titan wird immer häufiger als Material für Zahnersatz eingesetzt.



Beim Kauf einer Zahnpasta ist vor allem auf  
Fluoridgehalt und RDA-Wert zu achten.

#### **Tipps der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft**

Nach dem Zähneputzen die Zahnpasta ausspucken, aber den Mund nicht mit Wasser spülen. So bleibt die Wirkung der Zahnpaste länger erhalten!

Achten Sie ausserdem auf den RDA-Wert. Dieser gibt an, wie stark scheuernd eine Zahnpasta ist. Schmirgelstoffe können Verfärbungen, die von Tabak oder Tee kommen, gut beseitigen. Sie sind aber teilweise so aggressiv, dass diese Zahnpasta nicht täglich verwendet werden kann. Empfehlenswert ist ein RDA-Wert zwischen 40 und 70. Ein Wert über 100 heisst, dass die Zahnpasta stark schmirgelnd ist und nicht täglich benutzt werden sollte.

#### Welche zusätzlichen Geräte sind sinnvoll?

Da eine Zahnbürste nicht alles reinigen kann, vor allem nicht die Zwischenräume, sollten Sie sich einmal am Tag diesen mit Zahnseide, Interdentalbürsten oder Zahnhölzern widmen. Es kommt ganz darauf an, wie gross Ihre Zwischenräume sind. Für grössere eignen sich Interdentalbürsten und Zahnhölzer, für kleinere Zahnseide. Zahnseide ist schwieriger zu handhaben. Schnell können Sie sich damit ins Zahnfleisch schneiden. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Dentalhygienikerin beraten, welche Geräte für Sie geeignet sind.

Als Ergänzung zum Zähneputzen können Sie eine flouridhaltige Mundspülung verwenden, müssen Sie aber nicht. Sie kann ebenso Karies vorbeugen. Verwenden Sie allerdings schon eine flouridhaltige Zahnpasta, so ist es sinnvoller, die Mundspülung zwischen den Mahlzeiten und nicht zusammen mit der Zahnpasta zu verwenden.

Wer unter Mundgeruch leidet, sollte sich zusätzlich die Zunge bürsten. Das geht mit der normalen Zahnbürste und sanften Bewegungen von hinten nach vorne. Es gibt auch spezielle Zungenreiniger, mit denen Sie den hinteren Teil der Zunge erreichen können, ohne einen Würgereiz auszulösen.

- Ein Video zum Thema «Was beim Zähneputzen schief gehen kann» gibt es unter [www.sf.tv](http://www.sf.tv)
- Abbildungen zu Zahnputztechniken finden Sie auf den Seiten der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO. [Tipps zur Mundhygiene als Download](#) und [Systematik des Zähnebürstens als Download](#).

Text: Angela Meissner



Die Rubrik «Zahngesundheit» wird präsentiert von Dr. Kübler – Ihr Zentrum für ganzheitliche Zahnmedizin. Orale Medizin mit Bezug zur Allgemeinmedizin, Komplementärmedizin und Physiotherapie. [Mehr Infos...](#)

Tags: [beachten](#) [borsten](#) [eltern](#) [erwachsene](#) [familie](#) [flourid](#) [karies](#) [kind](#) [kinder](#) [lernen](#)

#### Newsletter

Wenn Ihnen dieser Artikel gefallen hat, dann abonnieren Sie doch unseren [Newsletter](#). Jede Woche weitere nützliche Artikel, Tipps und Veranstaltungshinweise

