



Mundhygiene ist kinderleicht - mit den richtigen Utensilien

Zahnbürste: weich ist besser

Verwenden Sie für die schonende Reinigung möglichst eine weiche oder allerhöchstens mittelharte Bürste. Ein abgerundeter Kopf verringert das Risiko von Zahnfleischverletzungen. Elektrische Zahnbürsten erleichtern die Pflege, weil sie automatisch komplizierte Putzbewegungen ausführen.

Zahnpasta: Fluorid muss sein

Zahncremes erhöhen nachweislich den Putzerfolg, indem sie das Ablösen des klebrigen Belags vom Zahnschmelz unterstützen. Welche Pasta Sie wählen, ist weitgehend Geschmackssache - nur Fluorid sollte sie unbedingt enthalten: Der starke Rückgang von Karies in den vergangenen Jahrzehnten ist maßgeblich den fluoridhaltigen Zahncremes zu verdanken.

Zahnseide: rein in die Nischen

Zur optimalen Mundhygiene gehört auch die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Verwenden Sie Zahnseide abends vor dem normalen Putzen, Ablagerungen und Plaquereste können dann mit der Zahnbürste entfernt werden.

Zahnseidenhalter: fest einspannen

Falls das Putzen mit Zahnseide Schwierigkeiten bereitet, hilft vielfach ein Halter, in den die Zahnseide fest eingespannt wird.

Zwischenbürstchen: die richtige Stärke wählen

Zum Reinigen größerer Zwischenräume sind Interdentalbürstchen das richtige Werkzeug. Die Größe muss allerdings stimmen: Eine passende Zwischenraumbürste sollte sich mit leichtem Widerstand in die Lücke schieben lassen und ohne großen Kraftaufwand so bewegt werden können, dass sie Kontakt zu beiden Zahnflächen hat.

Zahnhölzer: gut für zwischendurch

Wer unterwegs ist, kann zur Entfernung grober Speisereste auf Zahnhölzer zurückgreifen. Manche Produkte sind mit Fluorid getränkt und können so zusätzlich schützen. Mundspüllösungen: Ergänzender Schutz: Mundspüllösungen sind zwar kein Ersatz für mechanische Reinigung mit der Bürste, aber eine sinnvolle Ergänzung. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über ein geeignetes Produkt und die richtige Anwendung.



Munddusche: sanfte Spülung

Mundduschen spülen lose Speisereste aus den Zahnzwischenräumen und entfernen zuvor mit der Zahnbürste gelockerte Beläge. Sie können Zahnbürste und Zahnseide aber nicht ersetzen - eine alleinige Anwendung reicht zur gründlichen Mundhygiene nicht aus. Die Munddusche kann aber die Zahnpflege unterstützen - besonders an schwer zugänglichen Stellen wie etwa unter Brücken oder festsitzenden Zahnspangen.

Zungenreiniger: den Bakterienrasen mähen

Denken Sie beim täglichen Mundhygieneprogramm auch an Ihre Zunge. Ein Zungenreiniger entfernt einfach und schnell den Bakterienrasen auf der Zunge, der auch Ursache von Mundgeruch sein kann.

Quelle: LÜCKENLOS 2/09