

# Wie pflege ich meine Zähne richtig?

Der Schlüssel zu einem strahlenden, gesunden Lächeln ist die Anwendung der richtigen Mundpflege. Die tägliche Mundhygiene, zu der neben dem richtigen Zähneputzen auch der Gebrauch weiterer Hilfsmittel wie Zahnseide und Mundspülungen gehören, ist die Grundvoraussetzung zur Gesunderhaltung der Zähne.

## Das richtige Zähneputzen

### Häufigkeit

„Morgens, mittags, abends – nach jedem Essen – Zähneputzen nicht vergessen“.

Mindestens einmal morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen Zähne gründlich putzen.

### Putzzeit

- drei Minuten – und nicht weniger! Besser fünf, zur Überprüfung z.B. Sanduhr o. ä. verwenden.
- Nach der Aufnahme saurer Speisen und Getränke (z.B. Fruchtsäfte, Orangen, Zitronen etc.) ungefähr 30 Minuten mit dem Putzen warten, da sonst der durch die Säure angegriffene Zahn geschädigt wird.

## Wie geht's richtig?

- Mit einer mittel-harten Kurzkopf-Zahnbürste (weiche Bürsten bringen nicht viel, denn der Zahnbelag = Plaque lässt sich nur mechanisch entfernen) und / oder einer elektrischen Zahnbürste (gut ist abwechselnd).
- Immer nach einem festen Schema. So wird gewährleistet, dass keine Zahnflächen beim Putzen vergessen werden. (Oft werden die Innenflächen – unter der Zunge und am Gaumen unzureichend geputzt.)
- Das außen – innen rechts nach links Schema:
  1. zunächst im Unterkiefer in kleinen kreisenden Bewegungen (von rot nach weiss) rechts außen beginnen bis links außen;
  2. links innen nach rechts innen;
  3. im Frontbereich die Zahnbürste aufstellen
  4. danach mit dem Oberkiefer genauso verfahren
  5. als nächstes Kauflächen der Zähne nach oben genanntem Schema putzen
  6. als letztes Bürsten Sie sanft die Zunge, um Bakterien zu entfernen

1.



2.



3.



4.



5.



6.



- Dann Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Superfloss u./od. Zahnzwischenraumbürsten, da keine Zahnbürste die Zahnflächen zwischen den Zähnen und unter Brückengliedern erreicht. Täglich oder mind. 2 x / Woche.
- Pflege der Zahnbürste: Nach dem Zähneputzen gut ausspülen und zum Trocknen in den Becher stellen – immer mit dem Kopf nach oben, da schnell getrocknete Borsten den Bakterien keinen Nährboden bieten (nicht in einem Schrank oder einer Hülle verstauen) – und regelmäßig alle 2 – 3 Wochen neue Bürste verwenden.
- Immer das Zahnfleisch mitmassieren, so wird einer Zahnfleischentzündung (= Gingivitis und später Parodontitis) vorgebeugt (Bürste im 45 Grad Winkel anstellen).
- Als Ergänzung sind Mundspüllösungen sinnvoll – sie ersetzen aber nie die Zahnbürste!  
Mit den richtigen Inhaltsstoffen angereichert, dienen sie der Karies – und Parodontitis – Prophylaxe (z.B. mit Chlorhexidin, Zinn-Chlorid, Amin- und Zinnfluorid).
- Das Wichtigste beim Putzen ist die richtige Zahnbürste und richtig angewandt – zweitrangig die Zahnpasta. Sie sollte Fluoride enthalten, milde bis normal abrasive Schleifkörper, keine aggressiven Inhaltsstoffe und gut schmecken.

Anfangs kann es bei dieser neu angewendeten, richtigen Zahnpflege zu leichten Zahnfleischblutungen kommen, diese verschwinden in den meisten Fällen bei weiterer Anwendung dieser Technik nach ca. einer Woche. Wenn nicht, könnte schon eine fortgeschrittene Gingivitis oder Parodontitis vorliegen und sie sollten eine Zahnärztin / einen Zahnarzt aufsuchen.

Und nun: Viel Spaß beim längeren Badaufenthalt!



**Dr. med. dent. Kristin Cordt**  
**Zahnärztin**

**Oralchirurgie - ambulante Operationen**

**Ehrenbachgasse 12, 6370 Kitzbühel · Tel.: 05356/64644, Fax: DW 22**

Termine nach telefonischer Anmeldung