

So haben Karies und schlechter Atem keine Chance

Diese Zahnpflegeprodukte brauchen Sie wirklich

Unsere Expertin verrät, welche Extras aus der Drogerie und Apotheke für die Mundhygiene wirklich wichtig sind



DR. JULIA THOME
ist angestellte
Zahnärztin
in der Kölner
Carree
Dental Klinik

Dass man zweimal täglich die Zähne putzen sollte, weiß mittlerweile jeder. Aber abgesehen hiervon, ranken sich noch zahlreiche Halbwahrheiten und Irrtümer um das Thema Pflegeprodukte. Unsere Expertin Dr. Thome klärt auf, was Sie neben Zahnbürste und -creme noch benutzen sollten.

► **Zungenreiniger:** Viele Menschen halten dieses Utensil für überflüssig. Doch gerade auf der Zunge „nistet“ ein Großteil der für unsere Mundgesundheit schädlichen Bakterien. Mit einer speziellen Bürste werden mundgeruchverursachende Keime entfernt – eine ideale Ergänzung zur üblichen Zahnpflege. Anders als mit der Zahnbürste erreichen wir mit Zungenreinigern nämlich auch den meist vernachlässigten hinteren Zungenbereich. Laut Dr. Thome am besten einmal täglich anwenden.

► **Weißmacher-Zahnpasta:** Haben Kaffee, Tee, Rotwein oder Tabak ihre Spuren hinterlassen, können diese speziellen



Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid die Zahnoberflächen zumindest teilweise etwas aufhellen. Manche von ihnen reiben aber den Zahnschmelz stark ab und sollten nicht täglich angewendet werden. Fragen Sie Ihren Zahnarzt. Sind die Zähne von Natur aus gelblich, so zeigen Weißmacher-Zahncremes übrigens kaum einen Effekt. Wichtig: Bei freiliegenden Zahnhälsen auf keinen Fall verwenden.

► **Prothesenbürsten:** Wenn sich bei den „Dritten“ Zahnbelag (Plaque) bildet, sitzen die Prothesen oft nicht mehr richtig oder sie klemmen. Möglich sind zudem Entzündungen. Empfehlenswert sind Prothesenbürsten, die für Zahnersatz zugeschnitten sind. Die Prothesen nach jeder Mahlzeit unter fließendem (nicht heißem) Wasser säubern.

► **Gebissreiniger-Tabs:** Sie können die Pflege optimieren – alleine sorgen sie aber nicht für eine ausreichende Säuberung.

► **Zahnseide:** Die tägliche Anwendung von Zahnseide ist ganz besonders zu empfehlen – denn nur mit ihr lässt sich Zahnbelag auch dort gründlich entfernen, wo die Bürste nicht hinkommt: in den Zahnzwischenräumen. Sind diese groß, ist eine Interdentalbürste zusätzlich eine gute Wahl.

► **Mundspülungen:** Die Mittel können eine intensive Interdentalarmpflege zwar nicht ersetzen, aber immerhin sinnvoll ergänzen. Zudem stellen sie vor allem für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen bei der Reinigung der Zahnzwischenräume eine einfache Alternative zur Zahnseide dar.



Unser wichtigstes
Zahnpflege-
produkt ist und
bleibt die Bürste.
Mit ihr morgens
und abends
je zwei Minuten
lang putzen

