

UNSER EXPERTE

Dr. Julia Thome
ist angestellte
Zahnärztin in der
Kölner Carree
Dental Klinik



Dass man zweimal täglich Zähne putzen sollte, weiß jeder. Aber sonst ranken sich viele Halbwahrheiten und Irrtümer um das Thema Pflegeprodukte. Unsere Expertin Dr. Thome sagt, was Sie neben Zahnbürste und -creme benutzen sollten.

Zungenreiniger

Viele halten dieses Utensil für überflüssig. Doch gerade auf der Zunge „nistet“ ein Großteil der für unsere Mundgesundheit schädlichen Bakterien. Mit einer speziellen Bürste werden jene Keime entfernt, die Mundgeruch verursachen – eine ideale Ergänzung zur üblichen Zahnpflege. Anders als mit der Zahnbürste erreichen wir mit Zungenreinigern nämlich auch



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

Diese Zahnpflegeprodukte brauchen Sie wirklich

den vernachlässigten hinteren Zungenbereich. Am besten einmal täglich anwenden.

Weißmacher-Zahnpasta

Haben Kaffee, Tee, Rotwein oder Tabak ihre Spuren hinterlassen, können diese speziellen Zahnpasten dank des Wirkstoffs Titandioxid Zahnoberflächen zumindest teilweise etwas aufhellen. Manche von ihnen reiben aber den Zahn-

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

schmelz 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 Effekt. Wichtig: Bei freiliegenden Zahnhälsen auf keinen Fall verwenden.

Prothesenbürsten

Wenn sich bei den „Dritten“ ein Zahnbelag (Plaque) bildet, sitzen die Prothesen oft nicht mehr richtig oder sie klemmen. Möglich sind zudem Entzündungen. Empfehlenswert sind spezielle Prothesenbürsten, die für Zahnersatz gedacht sind. Die Prothesen nach jeder Mahlzeit unter fließendem

(nicht heißem) Wasser säubern. Gebissreiniger-Tabs können die Pflege optimieren – alleine sorgen sie aber nicht für eine ausreichende Säuberung.

Zahnseide

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

Mundspülungen

Die Flüssigkeiten können eine intensive Pflege der Zahnzwischenräume zwar nicht erset-



zen. Aber ihre schützenden, antibakteriellen Wirkstoffe bieten eine sinnvolle Ergänzung. Zudem stellen Spülungen vor allem für Menschen mit motorischen Beeinträchtigungen bei der Reinigung der Zahnzwischenräume eine einfache Alternative zur Zahnseide dar.

