



Experte

Dr. Jochen H. Schmidt ist Zahnarzt und Leiter von Carree Dental in Köln

Knapp die Hälfte der Deutschen putzt die Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste. Unser Experte weiß, worauf es dabei ankommt: „Elektrische Zahnbürsten der neuen Generation eignen sich für ältere oder behinderte Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik“, sagt Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt. „Bei den oszillierend-rotierenden Modellen drehen sich die Bürstenköpfe etwa 8000 Mal pro Minute. Sie säubern auch kleinste Spalten

**Tipps
für eine
besonders
gründliche
Reinigung**



Zur perfekten Reinigung gehören Zahnbürste und Zahnseide

Welche Zahnbürste ist die richtige für mich?

Elektrisch, mit Schall oder klassisch – wir haben die Wahl. Unser Experte hilft Ihnen bei der Entscheidung

in der Zahnoberfläche. Zudem ist der Bürstenkopf bei diesen Zahnbürsten meistens kleiner. Dadurch erreichen diese Modelle auch hintere Zähne.“

Weniger Druck beim Putzen ausüben

Sogenannte schallaktive Modelle besitzen einen länglichen Bürstenkopf. Dieser bewegt sich seitlich bis zu 62000 Mal in der Minute und löst Verschmutzungen durch Vibration. Ein weiterer Pluspunkt: „Wie auch mit der rotierenden elektrischen Zahnbürste üben wir mit dieser Variante weniger Druck auf Zähne und Zahnfleisch aus.

Das beugt Putzdefekten und Zahnfleischreizungen vor“, so Dr. Schmidt. „Bei den richtigen Ultraschallbürsten schwingt der Kopf etwa eine Million Mal in der Minute. Mittels Ultraschallwellen sollen auch Beläge an Stellen entfernt werden, die Borsten nicht erreichen können. Für diese Modelle sind sogar spezielle Zahncremes erhältlich. Allerdings gibt es

bisher keine aussagekräftigen Studien, die bestätigen, dass die Schall-Reinigung besonders gut funktioniert. Zudem liegt der Einsteiger-Preis für Ultraschall-Zahnbürsten bei etwa 100 Euro“, so der Experte.

Die Handzahnbürste hat nicht ausgedient

„Wenn wir die richtige Technik anwenden, können wir mit einer Handzahnbürste ähnlich

gute Effekte erzielen, wie mit einer elektrischen. Kunststoffborsten sind weniger bakterienanfällig als Naturborsten“, sagt Dr. Schmidt. Es gilt: Spätestens nach drei Monaten sollten sie gewechselt werden. Dr. Schmidt empfiehlt: „Lassen Sie die nasse Bürste mit dem Kopf nach oben im Zahnputzbecher außerhalb des Schrankes trocknen, dann bilden sich weniger Keime.“

Richtig putzen:

Zu viel Druck kann dazu führen, dass die Zahnschmelz an den Zahnhälsen abgetragen wird. Kälteempfindlichkeit durch freiliegende

Zahnhälsen sind die mögliche Folge. Wer mit einer Handzahnbürste putzt, sollte die Fegetechnik anwenden: Die Zahnbürste leicht schräg am Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn ansetzen und die Beläge zur Zahnkrone hin sanft abbürsten.

