

Elektrisch, mit Schall oder klassisch – die Auswahl ist groß. Unser Experte hilft bei der Orientierung

EXPERTE

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



Knapp die Hälfte der Deutschen putzt die Zähne täglich mit einer elektrischen Zahnbürste. Die Auswahl an Modellen ist groß – für welche soll man sich denn entscheiden? Unser Experte weiß, worauf es ankommt: „Elektrische Zahnbürsten der neuen Generation eignen sich für ältere oder behinderte Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik“, sagt Zahnarzt Dr. Jochen Schmidt. „Bei den sogenannten oszillierend-rotierenden Modellen drehen sich die runden Bürstenköpfe etwa 8000 Mal pro Minute. Sie säubern so auch kleinste Spalten in der Zahnoberfläche. Zudem ist der Bürstenkopf bei diesen Zahnbürsten meistens kleiner. Dadurch erreichen diese Modelle auch hintere Zähne problemlos.“

Schall sorgt für weniger Druck

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.



Welche Zahnbürste passt zu mir?

„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 andernfalls nicht erreichen können. Für diese Modelle sind sogar spezielle Zahncremes erhältlich.“

Die Handzahnbürste hat nicht ausgedient

„Allerdings gibt es bisher keine aussagekräftigen Studien, die bestätigen, dass die Schallreinigung besonders gut funktioniert. Zudem liegt der Einstiegspreis für Ultraschallzahnbürsten bei etwa 100 Euro“, so der Experte. Wenn wir

die richtige Putztechnik anwenden, können wir mit einer Handzahnbürste ähnlich gute Effekte erzielen, wie mit einer elektrischen. Kunststoffborsten sind dabei weniger bakterienanfällig als Naturborsten“, sagt Dr. Schmidt. Für alle Mo-

delle gilt jedoch: Spätestens nach drei Monaten wechseln. Dr. Schmidt empfiehlt außerdem: „Lassen Sie die nasse Bürste mit dem Kopf nach oben im Becher außerhalb des Schrankes trocknen, dann bilden sich weniger Keime.“



Schonende Fegetechnik

Zu viel Druck beim Zähneputzen kann dazu führen, dass die Zahnschmelze an den Zahnhalsen abgetragen wird. Folge: Kälte- und Wärmeempfindlichkeit durch freiliegende Zahnhälse. Wer mit einer Handzahnbürste putzt, sollte die sogenannte Fegetechnik anwenden: Dazu die Zahnbürste leicht schräg am Übergang vom Zahnfleisch zum Zahn ansetzen und die Beläge zur Zahnkrone hin ohne Druck sanft abbürsten. Generell gilt: zweimal täglich für jeweils drei Minuten Zähne putzen.