



Expertentipp

Dr. Andreas Jung

Tipps für die Zahnpflege zu Hause

Wie oft sollte man Zahnseide anwenden und wieso ist das so wichtig?

Vor dem Zähneputzen sollten die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste gereinigt werden, denn diese schwer zugänglichen Zahnzwischenräume erreicht die Zahnbürste nicht und deshalb können sich dort leicht Bakterien ansammeln. Die Zahnzwischenräume sollten täglich mindestens einmal gereinigt werden – idealerweise abends vor dem Zähneputzen.

Wann reicht Zahnseide nicht mehr aus, wann bedarf es Interdentalbürstchen?

Interdentalbürsten (Zahnzwischenraumbürsten) erleichtern die Reinigung von größeren Zahnzwischenräumen, bei Übergängen zum Zahnfleisch bei Brückengliedern oder bei festsitzendem Zahnersatz wie Implantaten. Die Handhabung von Interdentalbürsten ist häufig für ältere Menschen leichter.

Weich, mittel oder hart – wie sollte die Zahnbürste sein?

Ideal sind Bürsten mittleren Härtegrades.

Der Bürstenkopf sollte kurz sein, damit auch die hinteren Backenzähne ideal erreicht werden können. Die Zahnbürste sollte abgerundete Kunststoffborsten haben und über drei bis vier Borstenreihen verfügen. Wichtig: Keine Naturborsten verwenden, da sich in ihrer Struktur Keime sehr leicht festsetzen können. Alle drei Monate sollte die Zahnbürste erneuert werden. Nach einer überstandenen Erkältung, grippalen Infekten, Zahnfleischentzündungen oder Herpesinfektionen im Mundraum am besten sofort.

Sind Elektro- besser als Handzahnbürsten?

Elektrische Zahnbürsten reinigen aufgrund ihrer Eigenbewegung deutlich effektiver als Handzahnbürsten. Geräte jüngerer Generation mit Schallwellentechnik erreichen auch die Stellen, mit denen die Borsten nicht direkt in Berührung kommen.

Dr. Andreas Jung ist Spezialist für Implantologie und ästhetische Zahnheilkunde.

www.zahnklinik-jung.de