

GUTZU WISSEN

Eine Frage an den Experten

Dr. Goran Bajic

ist Zahnarzt und führt seit neun Jahren seine eigene Praxis in Hamburg



MÜSSEN ERWACHSENE IHRE ZÄHNE ANDERS PUTZEN ALS KINDER?

Optimale Zahnbürste:
weiche Borsten und eine
Kopflänge von 1–2 cm.

Wie wir die Zähne bürsten sollen, haben die meisten von uns bereits im Kindergarten gelernt: mit kreisenden Bewegungen, am besten drei Minuten lang – fertig. Leider ist das aber doch nicht so richtig, wie wir dachten.

Das Problem: Kreisende Bewegungen können das Zahnfleisch verletzen und Bakterien unter den Zahnfleischrand schieben, wodurch Entzündungen entstehen. Laut einer aktuellen Studie putzen 57 Prozent aller erwachsenen Deutschen ihre Zähne falsch, nämlich nach der bereits erwähnten KAI-Technik (K=Kaufläche; A=Außenseite; I=Innenseite) mit ihren kreisenden Bewegungen. Kindern bis zum Grundschulalter wird diese einfach zu handhabende Putztechnik beigebracht, weil ihre feinmotorischen Fähigkeiten noch nicht vollständig entwickelt sind. Doch spätestens als Jugendlicher sollte man auf eine andere Methode umsteigen.

Die effektivste Zahnputztechnik für Erwachsene ist die sogenannte mo-

difizierte Bass-Technik. Dabei werden die Borsten der Zahnbürste in einem Winkel von 45 Grad in Richtung des Zahnfleisches aufgesetzt, damit der Grenzbereich zwischen Zahnfleisch und Zahn gut erwischt wird. Anschließend erfolgen mit leichtem Druck kurze, ruckelnde Bewegungen über die Zahnoberfläche, bis sie vollständig gesäubert ist. Diese Methode erfordert am Anfang zwar etwas Übung und Konzentration, doch man gewöhnt sich recht schnell an sie. Übrigens: Vor dem Putzen sollte immer Zahnseide bzw. eine Zahnzwischenraumbürste benutzt werden.

Beim Kauf der Zahnbürste gilt: Generell sollten Zahnbürsten mit weichen Borsten benutzt werden, auf keinen Fall mittelharte oder harte Zahnbürsten. Denn in Kombination mit großem Druck entstehen schneller Putzdefekte, also Schädigungen des Zahnschmelzes, und der Rückgang des Zahnfleisches wird gefördert. Die optimale Zahnbürste sollte also weiche Borsten, ein dichtes Borstenfeld und eine Kopflänge von ein bis zwei Zentimetern haben. Bei Kindern sollte der Griff der Zahnbürste etwas breiter sein, damit sie diese besser mit der Hand halten können. ☺

Wichtig für Kinder: Ein breiter Griff, damit die Zahnbürste gut in der Hand liegt.