

# Falsche Putztechnik kann Zähne und Zahnfleisch schädigen

(rz, Marburg, 8. August 2006) Eine regelmäßige und gründliche Zahn- und Mundhygiene ist die Voraussetzung, um Karies und Erkrankungen des Zahnhalteapparates wie Parodontitis wirkungsvoll vorzubeugen. Doch Vorsicht: Falsche Putztechniken können Zähne und Zahnfleisch schädigen!

„Ein zu starker Putzdruck oder eine falsche Putzbewegung beispielsweise kann zur Folge haben, dass man gesunde Zahnschubstanz – insbesondere im Zahnhalsbereich – regelrecht ‚wegbürstet‘. Zudem kann allzu festes Bürsten einen Zahnfleischrückgang an einzelnen Zähnen (Rezession) verursachen und die Zahnhäse frei legen, die dann sehr empfindlich reagieren können“, sagt Dr. Lutz Laurisch, Zahnarzt und Prophylaxe-Experte aus Korschenbroich.

Doch wie kann man schonend aber trotzdem effizient putzen? Hier einige Tipps:

- Verwenden Sie keine allzu harte Zahnbürste mit einem kurzen Kopf und abgerundeten Kunststoffborsten.
- Schrubben Sie nie waagrecht. Kleine, rüttelnde Bewegungen lösen den Zahnbelag, den so genannten Biofilm. Anschließend vom Zahnfleisch weg in Richtung der Kauflächen „wischen“.
- Reinigen Sie die Zähne nach einem festen Schema: zum Beispiel zuerst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen (KAI-Schema) – so vergisst man keinen Zahn.
- Elektrische Zahnbürsten können die Zahnpflege erleichtern. Das gilt insbesondere nur für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen, schwierigen Zahnfehlstellungen, Zahnersatz oder Zahnsparungen.
- Wechseln Sie Zahnbürste oder den Bürstenkopf ihrer elektrischen Zahnbürste regelmäßig nach 6 bis 8 Wochen aus.
- Stellen Sie Ihre Zahnbürste immer mit dem Bürstenkopf nach oben in den Becher.
- Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal am Tag, einmal auf jeden Fall vor dem Schlafengehen. Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahnpaste.
- Für die Reinigung der Zahnzwischenräume eignen sich am besten Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen.

Ihr Zahnarzt und sein Prophylaxeteam geben Ihnen gern weitere Tipps zur richtigen Putztechnik und zu Art- und Anwendung von Prophylaxe-Hilfsmitteln.

Weitere Informationen finden Sie in der neuen Verbraucherbrochure der Sektion Zahngesundheit im Deutschen Grünen Kreuz e. V. [Gesunde Zähne, gesunder Mund in jedem Alter](#).