

## **Der Weg zur optimalen Mundhygiene**

Die durchschnittliche Qualität der Zahnpflege in Deutschland ist nicht überragend. Jeder Siebte wechselt seine Zahnbürste nur zweimal pro Jahr oder gar seltener. Dies ist eindeutig nicht häufig genug. Jeder Fünfte putzt seine Zähne lediglich ein einziges Mal pro Tag, obwohl besonders nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln eine zweite Zahnreinigung durchaus empfehlenswert ist. Drei von fünf Erwachsenen reinigen Ihre Zähne nicht optimal. Werfen wir nun also einen Blick auf die optimale Pflege Ihres Mundraums.

### **Die optimale Zahnbürste - manuell oder elektrisch?**

Kümmern wir uns zuerst um die Ausrüstung: Kleine weiche Zahnbürsten sind in allen Fällen ihren harten großen Konkurrenten überlegen. Je kleiner eine Zahnbürste ist, desto besser lassen sich die verwinkelten Stellen der Zähne erreichen. Studien zeigen, dass elektrische Zahnbürsten in weniger Zeit bessere Ergebnisse erzielen.

Dafür müssen diese regelmäßig aufgeladen werden und auch in der Anschaffung sind elektrische Zahnbürsten sehr viel teurer als manuelle.

### **Die optimale Zahnpasta**

Ähnlich wie bei den Zahnbürsten gibt es auch bei der Zahnpasta Unterschiede. Manche Zahnpasta kann sogar schädlich für die Zähne sein. So trägt beispielsweise weißende Zahnpasta Zahnschmelz ab, um die helleren Schichten darunter zum Vorschein zu bringen. Falls Sie Interesse an weißeren Zähnen haben, besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrem Zahnarzt. Achten Sie darauf, Ihre Zähne mindestens zwei Minuten lang zu putzen.

## **Das Zähneputzen**

Jetzt kommen wir zum eigentlichen Akt - dem Putzen der Zähne:

### **Schritt 1: Bürsten, nicht sägen**

Die Zahnbürste ist keine Säge. Vermeiden Sie also daher sägeähnliche Bewegungen. Sie sollte an einer Stelle verbleiben und sich dort jeweils in kleinen Rotationen bewegen. Die Borsten bleiben zwischen Zähnen und Zahnfleisch. Halten Sie die Zahnbürste dabei in einem 30°-Winkel.

### **Schritt 2: Nicht nur das Sichtbare**

Oftmals treten Probleme zuerst an den hinteren Zähnen auf, da wir zu sehr auf die Frontzähne fokussiert sind. Jeder Zahn hat mehrere Seiten, die alle gepflegt werden müssen. Verteilen Sie also Ihre Aufmerksamkeit gleichmäßig auf alle vorhandenen Flächen, um eine optimale Pflege Ihrer Zähne zu gewährleisten.

### **Schritt 3: Zuerst die schweren Stellen**

Fangen Sie mit den schwerer erreichbaren Stellen an. So heben Sie sich die leicht und schnell zu reinigenden Frontzähne für das Finale auf.

### **Schritt 4: Zahnseide**

Die Stellen, an denen sich zwei Zähne berühren, können nicht bzw. nur sehr bedingt von Zahnbürsten erreicht werden. Für die Reinigung dieser Zwischenräume ist Zahnseide ausgesprochen hilfreich.

Falls Sie weitere Fragen hinsichtlich einer optimalen Mundhygiene haben oder Ihre Zähne kontrollieren lassen wollen, freuen wir uns über Ihren Besuch.

Ihr Medentes-Team

[medentes.de](http://medentes.de)

Oranienburger Str. 73  
13437 Berlin  
030 – 411 12 47

Taentzienstr. 7 b/c  
10789 Berlin  
030 – 881 72 71