



Zahnpflege

Ohne Zahnpflege besiedeln die Bakterien der Mundhöhle die Zahnoberflächen und bilden einen mit der Zeit dicker werdenden strukturierten Belag, die sog. Plaque, auch Biofilm genannt. Plaque ist nur mechanisch zu entfernen. Zahncremes und Spüllösungen haben lediglich eine unterstützende Wirkung. (Auch hoch konzentrierte Fluoridpräparate, z. B. Elmex gelee, schützen nicht vor Karies, wenn die Plaque nicht entfernt wird - die Kariesentstehung ist lediglich verlangsamt)

Die Zahnbürste erreicht in erster Linie die sog. Zonen der Selbstreinigung, das sind jene Zahnflächen, bei denen die Plaque durch das Kauen fester Nahrung abgeschilfert wird. Hierzu zählen die Kauflächen, die Innen- und die Außenflächen. Der Bereich zwischen den Zähnen ist hiervon ausgenommen.

Daher sollte an erster Stelle die Zahnzwischenraumhygiene stehen. Die Zahnzwischenräume machen etwa 30 % der Zahnoberfläche aus. Die Reinigung ist ausschließlich mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten möglich, keine Zahnbürste erreicht diese wichtige Region (egal was die Werbung hierzu verspricht).

Anschließend erfolgt die Reinigung der Zähne mit der Zahnbürste. Besonderes Augenmerk ist dabei dem Zahnfleischsaum/Zahnalsbereich zu widmen.

Beendet werden kann die Mundhygiene mit der Reinigung der Zunge.

Mechanische Zahnpflege sollte nicht nach Genuss säurehaltiger Nahrungsmittel erfolgen (Obst, Wein, Cola, Marmelade, etc.), da die Säuren den Schmelz erweichen. Nach ca. einer Stunde ist mit Hilfe des Speichels der Schmelz wieder ausgehärtet, die Zähne können unbeschadet gereinigt werden. (Den gleichen Effekt hat auch Elmex gelee mit einem pH-Wert von 4,8; Elmex gelee gehört folglich nicht auf die Zahnbürste!)

Mundduschen sind zur Plaqueentfernung völlig nutzlos. Sie eignen sich als Hilfsmittel für die Entfernung von Speiseresten nach dem Essen (entspricht einem „maschinellen Ausspülen“).

Auch die beste Mundhygiene wird an schwer zugänglichen Stellen Beläge übriglassen, die verkalken und zu Zahnstein werden. Diese Reste sollten regelmäßig im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung entfernt werden.