Vorsicht: Zähne nicht zu oft schrubben!

Vorsicht: Zähne nicht zu oft schrubben!

Zweimal täglich, dreimal, nach jedem Essen, gar nach jedem anderen Getränk als Wasser? Es kursieren verschiedene Faustregeln zur idealen Häufigkeit des Zähneputzens. Sie alle haben den Nachteil, dass eine generelle Empfehlung kaum sinnvoll ist. Denn wie oft man die Bürste zur Hand nehmen sollte, hängt vom individuellen Essverhalten ebenso ab wie davon, auf welche Weise man putzt.

Ein übermäßiges Schrubben der Zähne ist nicht ratsam. Denn es besteht die Gefahr, dass der Zahnschmelz dabei beschädigt wird und seine Schutzfunktion dann nicht mehr vollständig erfüllen kann. "Insbesondere nach dem Konsum von Früchten, Wein oder anderen säurehaltigen Lebensmitteln sollte mit dem Putzen zunächst gewartet werden", empfiehlt Dr. Uta Janssen, Zahnärztin in Berlin-Tempelhof . Andernfalls kann die gut gemeinte zahnhygienische Maßnahme nach hinten losgehen, da die Säure den Zahnschmelz angreift - und durch das Putzen stärker in diesen hineingerieben wird. Es empfiehlt sich also, zunächst eine Stunde bis zwei Stunden vergehen zu lassen und bestenfalls Wasser zu trinken. Der Speichel sorgt dann für eine Neutralisierung der Säure.

Wie oft ist das Putzen nun sinnvoll? Unabhängig von den Ernährungsgewohnheiten gilt: Weniger als zweimal täglich sollte es nicht sein. Ein drittes oder viertes Mal kann angeraten sein, je nachdem, wie schädlich die Lebensmittel jeweils für den Zahnapparat sind. Dann sollte man aber nur kurz und vor allem mit wenig Druck schrubben, sofern man eine Handzahnbürste benutzt. Empfehlenswerter sind aber elektrische oder Schallzahnbürsten. Die Technik spielt beim Zähneputzen eine wesentliche Rolle - wer noch keine persönliche Einweisung beim Zahnarzt erhalten hat, sollte das nachholen. Denn mit falscher Technik kann man viel Schaden anrichten, auch wenn man sich redlich Mühe gibt. Das betrifft ebenso die Wahl der richtigen Bürste, die alle zwei bis drei Monate gewechselt werden sollte.

Wer unsicher ist, wie sich die eigene Zahnhygiene optimal gestalten lässt, findet im Zahnarzt immer einen kompetenten Ratgeber und sollte nicht zögern, eine professionelle Empfehlung einzuholen. Schließlich soll die Energie, die fürs Zähneputzen aufgewendet wird, ja in die die richtigen Bahnen gelenkt werden - und zu wirklich gesünderen Zähnen führen.

Pressekontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Firmenkontakt

Zahnarztpraxis an der Luftbrücke

Frau Dr. Uta Janssen
Manfred-von-Richthofen- Str. 18
12101 Berlin

zahnarzt-in-tempelhof.de
kontakt@zahnarzt-in-tempelhof.de

Nachhaltige Zahngesundheit, individuell, schonend und ganzheitlich - das ist unsere Mission.

Unsere Praxis steht seit Jahrzehnten für nachhaltige und schonende Zahnmedizin in Berlin. So arbeiten wir bereits seit Langem auch mit Akupunktur und Angewandter Kinesiologie.

Unser Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam schon mithilfe kleiner Veränderungen den gewünschten Erfolg in Ihrem Mund herbeizuführen. Das beginnt schon bei der umfassenden Vorsorge, die bei uns großgeschrieben wird. Und natürlich erschöpft sich der Behandlungserfolg für uns nicht im medizinischen Aspekt - auch ästhetisch erfüllen die Zähne schließlich eine wichtige Funktion. Wird eine umfangreichere Versorgung notwendig, ist es uns wichtig, mit Ihnen zusammen alle Möglichkeiten zu besprechen und die Lösung umzusetzen, die von Ihnen mit Überzeugung und Freude getragen wird. In unsere Planung beziehen wir natürlich auch die Gesundheit des Zahnhalteapparates mit ein, damit Ihre neuen Zähne garantiert lange erhalten bleiben. Auch eine fortgeschrittene Parodontose lässt sich mit Ihrer Hilfe mit nachhaltiger Wirkung behandeln.