



## **So bitte nicht - Irrtümer übers Zähneputzen**

*So bitte nicht - Irrtümer übers Zähneputzen*

Viel schrubben, hilft viel? Was beim Putzen im Haushalt mitunter sinnvoll sein kann, ist es beim Zähneputzen mitnichten. Ein zu festes Aufdrücken und Schrubben kann den Zähnen sogar schaden. Denn dadurch schwindet das Zahnfleisch und es wird unter Umständen sogar Zahnschmelz abgetragen. Besser ist es, die Zähne sanft und kreisförmig zu putzen. Empfehlenswert sind auch elektrische Zahnbürsten mit Druckkontrolle. Diese geben ein Signal von sich, wenn die Zahnbürste zu fest aufgesetzt wird.

Nach dem Essen

"Nach dem Essen sofort die Zähne putzen." Dies ist nicht ratsam. "Denn gerade säurehaltige Lebensmittel wie Obst oder Softdrinks greifen den Zahnschmelz an", erklärt die im hessischen Hanau ansässige Zahnärztin Kristina Varga. Wenn direkt nach dem Verzehr zur Zahnbürste gegriffen wird, besteht die Gefahr, dass wertvolle Zahnschmelz regelrecht abgerieben wird. Bei säurehaltigen Lebensmitteln ist es daher besser, lieber zwei Stunden mit dem Putzen zu warten. Denn dann hat der Speichel den Zahnschmelz wieder mit einer Schutzschicht überzogen. Bei allen anderen Lebensmitteln sollte zwischen Verzehr und Putzen etwa eine Stunde liegen.

Zähneputzen ist der perfekte Schutz

Nein, das Zähneputzen allein reicht leider nicht. Denn mit der Zahnbürste erreicht man nur etwa Dreiviertel der Zahnoberfläche. Gerade die Zahnzwischenräume sind sensibles Terrain. Hier entsteht oft Karies. Für diese Bereiche sind Zahnzwischenraumbürsten oder Zahnseide unvermeidbar. Ebenso gehört eine regelmäßige, professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis für langfristig gesunde Zähne unbedingt dazu.

Zähne weißer durch Spezial-Zahncremes

Zahncremes mit Weißmachereffekt gibt es viele. Damit lassen sich unter Umständen oberflächliche Verfärbungen wie Kaffee- oder Teeablagerungen entfernen. Eine Veränderung des Farbtons der Zähne ist damit aber nicht möglich. Eine sichere Methode dafür ist nur das Bleaching.

Karies ist vererbbar

Ein weiterer Irrtum liegt bei der angeblichen Vererbbarkeit der Karies vor. Karies ist nicht vererbbar, sondern eine Infektionskrankheit. Eltern, die an Karies haben, sollten daher auch den Esslöffel ihrer Kinder nicht ablecken. So bewahren sie die Kinder vor einer frühzeitigen Ansteckung.

## **Pressekontakt**

Kristina Varga

Frau Kristina Varga  
Friedrich-Ebert-Anlage 11a  
63450 Hanau

zahnarzt-hanau.net  
kontakt@zahnarzt-hanau.net

## **Firmenkontakt**

Kristina Varga

Frau Kristina Varga  
Friedrich-Ebert-Anlage 11a  
63450 Hanau

zahnarzt-hanau.net  
kontakt@zahnarzt-hanau.net

Es versteht sich von selbst, dass Sie bei uns nach allen Regeln der medizinischen Kunst versorgt werden. Doch darüber hinaus ist für uns ein weiteres Ziel zentral: Wir möchten, dass Sie sich bei uns auch wohlfühlen. Dass Sie nicht nur von den Ergebnissen der Behandlung überzeugt sind, sondern auch von der Art und Weise, wie wir diese Ergebnisse gemeinsam mit Ihnen bewerkstelligen. Dass Sie gern zu uns kommen und bei uns sind.

Leistungsspektrum:

Prophylaxe  
Parodontitis-Behandlung  
Wurzelkanal-Behandlung  
Zahnersatz  
Implantologie  
Bleaching  
Veneers  
Inlays  
Kunststofffüllungen