



## **Zu häufiges Zähneputzen kann schaden**

*Zu häufiges Zähneputzen kann schaden*

Den über Generationen überlieferten Grundsatz "Nach jedem Essen Zähne putzen" würden Dentalmedizin-Experten heute nicht mehr pauschal unterschreiben. Natürlich ist die regelmäßige häusliche Zahnreinigung ein wichtiges Element der Vorbeugung. Doch wer sechs Mal am Tag etwas isst, sollte sich deshalb nicht gleich auch sechs Mal die Zähne putzen. Es hängt von den persönlichen Essgewohnheiten ab, ob nach "jeder" Mahlzeit die Zahnbürste zur Hand genommen werden sollte.

"Insbesondere mit einer harten Bürste sollte man das Putzen nicht übertreiben. Schnell kann nämlich der Zahnschmelz Schaden nehmen. In der Regel ist zweimaliges Putzen am Tag ausreichend, wenn es richtig gemacht wird", sagt Dr. Maik Levold, Zahnarzt in Berlin-Wilmersdorf. Wichtig sei neben der Putztechnik auch, nach dem Konsum säurehaltiger Nahrungsmittel zunächst zu warten, bis sich der Zahnschmelz mithilfe des Speichels von dem "Säureangriff" erholt habe. "Wer einen Fruchtsaft oder ein Glas Wein genossen hat, sollte am besten eine Stunde warten, bis er mit der Bürste über den Zahnschmelz schrubbt", empfiehlt Dr. Levold.

Wie die Zähne effektiv zu reinigen sind, erfragt man am besten beim Zahnarzt, der auch Tipps zur Zahnbürstenauswahl und zu möglicherweise gebotenen Hilfsmitteln geben kann. Wichtig ist der regelmäßige Austausch der Zahnbürste, spätestens nach etwa einem Vierteljahr, aber bei sichtbaren Verschleißerscheinungen auch schon früher. Zur Entzündungsvorbeugung sollte man auf Kunststoffborsten setzen, denn in den hohlen Naturborsten können sich Bakterienherde bilden.

Mit der richtigen Technik und dem richtigen Equipment kommt es dann nur noch auf das richtige Timing an. Wer öfters am Tag zahnschädliche Lebensmittel zu sich nimmt, kann durchaus sinnvollerweise über zweimaliges Putzen hinausgehen. Doch dabei ist höchste Vorsicht angebracht: Zunächst sollte das Säure-Basen-Klima im Mundraum stets wieder normalisiert sein, dann kann mit einer nicht zu harten Bürste behutsam für kurze Zeit geschrubbt werden. Am besten ist es jedoch, den Zahnarzt zu konsultieren und sich individuell beraten zu lassen - damit der Zahnschmelz noch lange unbeschadet bleibt.

## **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

## **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe  
Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatsprechstunde und prothetischer Versorgung  
Intraorale Kamera  
Prophylaxe für Kinder und Erwachsene  
Professionelle Zahnreinigung  
Strahlungsarmes digitales Röntgen  
Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)  
Schienentherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)  
Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz  
Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung  
Ästhetische restaurative Zahnheilkunde