



## **Zähneputzen - wie oft, wann und wie**

*Machen Sie es richtig?*

Zähneputzen gehört zum Alltag wie Essen und Trinken. Trotzdem herrscht immer noch Unklarheit bei vielen Fragen: 2 oder 3 mal am Tag Zähne putzen? Vor oder nach dem Frühstück? Elektrisch oder manuell?

Eine der am häufigsten gestellten Fragen ist: "Wie oft sollte man eigentlich seine Zähne putzen?". Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Gemeinhin wird aber zweimaliges Putzen - am Morgen und am Abend - als ausreichend erachtet. Doch auch dreimaliges Putzen schadet nicht. Besonders wichtig ist übrigens das sorgfältige Zähneputzen vor dem Schlafengehen, da der Speichel im Mund eine reinigende Wirkung hat und der Speichelfluss nachts weitaus geringer ausfällt als am Tag.

Dagegen fällt die Antwort auf die Frage: "Vor oder nach dem Frühstück Zähneputzen?" eindeutig aus. Viele Menschen sind zwar der Meinung, es sei besser, sich erst nach dem Frühstück die Zähne zu putzen. Doch das Gegenteil ist der Fall: Beim Zähneputzen am Morgen geht es nämlich nicht in erster Linie um das Entfernen frischer Speisereste. Hauptaufgabe ist die Unterbrechung des bakteriellen Zyklus: In der Nacht hat sich ein regelrechter "Bakterienrasen" auf den Zähnen angesammelt. Diese Bakterien werden vor allem durch säurehaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Orangensaft oder Marmelade genährt und scheiden Säuren aus, die den Zahnschmelz angreifbarer machen. Deswegen ist es besser, sich vor dem Frühstück die Zähne zu putzen.

Wenn man weiß, "Wie oft?" und "Wann?" stellt sich noch die Frage nach dem "Wie?". Das Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste ist zumeist effektiver als die gute Handarbeit. Denn entscheidend beim Zähneputzen ist die richtige Putztechnik. Eine elektrische Zahnbürste kann da nichts falsch machen. Grundsätzlich sollte man sich die richtige Technik aber einfach mal vom Zahnarzt zeigen lassen. Egal ob nun elektrisch oder manuell: Nicht zu fest bürsten - auch nicht bei Verfärbungen. Die lassen sich durch Bürsten zumeist sowieso nicht entfernen, da hilft nur ein professionelles Bleaching beim Zahnarzt. Und nicht zu vergessen: Die regelmäßige Verwendung von Zahnseide, um auch die Zahnzwischenräume sorgfältig zu reinigen. Denn da kommt keine Zahnbürste hin.

Zusammenfassend lässt sich also sagen: Am besten mit einer elektrischen Zahnbürste vor dem Frühstück und vor dem Zubettgehen gründlich putzen. Wer dann noch regelmäßig Zahnseide benutzt, macht alles richtig.

## **Pressekontakt**

Smilecare Center München

Frau Medya Mardi  
Mariannenstr. 5  
80538 München

smilecare-muenchen.de  
muenchen@smilecare.de

## **Firmenkontakt**

Smilecare Center München

Frau Medya Mardi  
Mariannenstr. 5  
80538 München

smilecare-muenchen.de  
muenchen@smilecare.de

Das Smilecare Center in München ist auf Bleaching und professionelle Zahnreinigung spezialisiert.