



Richtiges Putzen will gelernt sein

Richtiges Putzen will gelernt sein

Bereits Kindern wird beigebracht, dass Zähne in kreisenden Bewegungen geputzt werden sollten. Doch auch viele Erwachsene putzen noch mit dieser Technik. Laut einer aktuellen Studie sind es 57 Prozent der Befragten, die so ihre Zähne putzen. Was für Kinder richtig sein kann, muss jedoch für Erwachsene nicht zwangsläufig gelten. Denn kreisende Bewegungen der Zahnbürste können unter Umständen das Zahnfleisch verletzen und Beläge sowie Bakterien unter den Zahnfleischrand schieben. Dort können dann in der Folge Entzündungen entstehen. Erwachsene sollten demnach ihre Zähne mit einer fegenden und rüttelnden Bewegung putzen. Denn diese schon das Zahnfleisch und entfernt bakteriellen Zahnbelag optimal. Für Kinder ist das Kreisende allerdings durchaus richtig. Denn es ist eine sehr einfache Technik.

Konzentration aufs Wesentliche

Für viele Menschen ist Zähneputzen eine "Nebenbeschäftigung". Sie laufen dabei durch die Wohnung, beschäftigen sich mit weiteren Dingen oder denken an den Tag oder die Arbeit. Das sorgt allerdings für einen verminderten Effekt. "Nur wer sich aufs Zähneputzen konzentriert, betreibt eine richtige und effektive Zahnhygiene", erläutert Carsten Öztan von der Zahnklinik Berlin. Neben der Technik ist bei vielen auch die Dauer unzureichend. So ergab die Studie, dass sich nur 40 Prozent der Befragten fürs Putzen drei Minuten oder länger Zeit nehmen. Viele elektrische Zahnbürsten sind mit Timern ausgerüstet, einige davon piepen oder vibrieren bereits nach zwei Minuten. Patienten mit solchen Zahnbürsten sollten jedoch länger als die zwei Minuten putzen. Verbesserungsbedarf besteht auch in der Nutzung von Utensilien wie Zahnseide oder Interdentalbürsten. Nur etwas mehr als die Hälfte benutzt laut Studie diese Hilfsmittel und nur elf Prozent wendet Zahnseide täglich an. Aus zahnhygienischer Sicht erzielt eine professionelle Zahnreinigung das beste Ergebnis. Doch auch diese Möglichkeit nehmen noch zu wenige Menschen wahr, was sich unter Umständen später mit teils kostspieligen Füllungen, Wurzelbehandlungen Implantaten oder Kronen rächen kann.

Kinder nicht zu früh allein putzen lassen

Die Umfrage ergab zudem, dass sich bereits jedes zweite Kind zwischen sechs und acht Jahren für seine Zahnpflege selbst verantwortlich zeichnet. Eltern sollten jedoch bis zum zehnten Lebensjahr beistehen und nachputzen. Denn gerade die besondere Pflege am Zahnfleischrand und die wichtige Reinigung der Zahnzwischenräume ist für Kinder schwierig zu meistern.

Pressekontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Firmenkontakt

Zahnklinik Ost

Herr Carsten Öztan
Dörpfeldstraße 46
12489 Berlin-Adlershof

zahnklinik-ost.de
kontakt@zahnklinik-ost.de

Das gesamte Spektrum dentaler Behandlungen und Beratung an 7 Tagen pro Woche bietet die moderne Zahnklinik der Brüder Carsten und Jürgen Öztan in Berlin-Adlershof und Berlin-Marzahn. Die zahnmedizinischen Dienstleistungen reichen von Kieferorthopädie und Implantologie durch "digitale Volumentomographie", bis zu Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und ästhetischer Zahnmedizin. Zusätzlich bieten die Dentalprofis Sprechstunden und Informationen für Angstpatienten und entsprechen damit dem steigenden Beratungsbedarf in der Bevölkerung: Rund 20% der Bundesbürger haben Angst vor dem Zahnarztbesuch, 5% meiden den Besuch gänzlich. Neben therapeutischer Unterstützung offerieren die Brüder Öztan alternative Behandlungsmethoden wie Hypnose oder Anästhesie.