



## **Kariesprophylaxe muss nicht teuer sein**

*Kariesprophylaxe muss nicht teuer sein*

Sehr gut" vor Karies schützen bereits Zahnpasten, die ab 39 Cent pro Tube kosten. Gute Kariesprophylaxe muss also nicht mehr als 2,40 Euro im Jahr kosten. Im Test der Stiftung Warentext erhielten fünf Zahnpasten die Bestnote "sehr gut", zwölf ein "gut", drei schnitten "mangelhaft" ab. Entscheidend für die Bewertung war vor allem, ob die Pasten ausreichend Fluorid enthalten. Das Mineral macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Säuren und kann Bakterien auf Abstand halten. Zur Entfernung von unschönen Verfärbungen wie zum Beispiel von Kaffee oder Tee enthalten die Pasten Putzkörper. Die Art der beigemengten Putzkörper bestimmt den Abrieb. Ein allzu hoher Abrieb ist jedoch nicht unbedingt ratsam, denn er kann empfindliche Zähne und freiliegende Zahnhälse schädigen. Besser geeignet sind Pasten mit mittlerem und niedrigem Abrieb. Allerdings ist das nicht immer auf der Verpackung gekennzeichnet. In den Test der Zeitschrift ist deshalb der Abrieb auch mit eingeflossen. Mit Testurteil "sehr gut" ausgezeichnete Pasten gibt es sowohl mit hohem als auch mit mittlerem Abrieb. So konnte beispielsweise Dentalux Complex 3 Mint Fresh von Lidl für 39 Cent pro Tube oder Perloident Med von Rossmann für 40 Cent pro Tube die Tester überzeugen. "Patienten mit freiliegenden Zahnhälsen sollten lieber zu einer Zahnpasta mit niedrigem Abrieb greifen", empfiehlt Dr. Martin Kaminsky, Ihr Zahnarzt Waidmannslust in Berlin. Die Aldi-Zahnpasta Eurodent Aktiv Fresh (Preis: 39 Cent) beugt sehr gut Karies vor und hat nur einen niedrigen Abrieb. Am schlechtesten schnitten drei Produkte ab, die kein Fluorid enthalten: Lavera Neutral Zahngel, Sante Dental med Zahncreme Myrrhe und Ajona Medizinisches Zahncremekonzentrat fielen deswegen durch.

Auf die Technik kommt es an

Eine fluoridhaltige Zahnpasta ist ein wichtiger Bestandteil der täglichen Zahnpflege. Zudem sollte die Putztechnik richtig sein. Die Bürste sollte schräg auf die Zähne aufgesetzt werden, etwa im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischsaum entlang und dann sollte mit rüttelnden Bewegungen von rot nach weiß gefegt werden. Ein zu starker Druck ist ungünstig, denn dies kann unter Umständen die Zähne beschädigen. "Zusätzlich ist die Verwendung von Utensilien wie Zahnseide oder Interdentalbürsten, auch Zahnzwischenraumbürsten genannt, und Mundspülung ratsam", sagt Dr. Kaminsky.

## **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis dental total

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky  
Zabel-Krüger-Damm 17  
13469 Berlin

dentaltotal.de  
info@dentaltotal.de

## **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis dental total

Herr Dr. med. dent. Martin Kaminsky  
Zabel-Krüger-Damm 17  
13469 Berlin

dentaltotal.de  
info@dentaltotal.de

Vorbeugung, Diagnostik und Therapie in allen Fachbereichen in einer Praxis! Durch einen persönlichen und partnerschaftlichen Umgang mit Ihnen soll ein gegenseitiges Vertrauen aufgebaut werden, das Voraussetzung für eine langfristige, erfolgreiche Patient-Arzt-Bindung ist!

Zur Ergänzung unserer Rundum-Betreuung arbeiten wir mit erfahrenen Oralchirurgen, Kieferorthopäden, Osteopathen und Physiotherapeuten zusammen.

Wir stehen für:

- Freundlichkeit und Kompetenz
- umfassenden Service und kurze Wartezeiten
- ausführliche Beratung und Aufklärung
- modernste technische Ausstattung
- höchste Ansprüche an Praxishygiene
- regelmäßige Fortbildungen aller Mitarbeiter
- eigenes Praxislabor mit Zahntechniker
- Praxis mit Wohlfühlatmosphäre