

Gesunder Mund:

Jetzt im Frühling
**Zahnbürste
wechseln!**



Colgate®

**Was lauert da
in Ihrer alten Zahnbürste?**

**Die unsichtbaren
Bakterien!**

Austausch!
Wer seine
Zahnbürste
wechselt,
entkommt
Bakterien.

**JETZT
ZAHN
W...**
Für eine...

Ihr Plan

Colgate **GESUND BEGINNT IM MUND!** Eine Initiative von **tvmedia** TOTAL-DIGITAL

ZAHNPFLEGE. Die Basis für gesunde Zähne ist regelmäßige Mundhygiene. Was zur richtigen Pflege alles dazugehört, verraten uns Experten. Ihr ‚Lächel-Guide‘.

Schöne Zähne sind nicht nur eine Frage der Gene, sondern vielmehr eine Frage der richtigen und regelmäßigen Pflege und Vorsorge. Das Mindeste, was Sie tun sollten: zweimal jährlich den Zahnarzt besuchen, zweimal täglich Zähne putzen und wenigstens alle drei Monate die Zahnbürste wechseln. Für diesen doch recht geringen Aufwand werden Sie reich belohnt – Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch bleiben gesund, schön und lange erhalten. Doch Mundhygiene ist nicht gleich Mundhygiene! Denn man kann bei der Reinigung der Zähne einiges falsch machen.

Wir verraten gemeinsam mit Experten, worauf Sie in Sachen Mundgesundheit genau achten sollten. Vorab liefern wir ein paar wertvolle Grundlagen rund um das Thema, verraten, wer sich im Mund gerne einnistet und wie man besonders ungeliebte Gäste rasch wieder loswird.

Ihr Zahngesund-Guide. Im Mund tummeln sich mehr als 300 Bakterienarten. Ein Großteil davon ist sehr nützlich, einige von ihnen allerdings zählen zu den ganz schlimmen

Zahnfeinden. Zu den „guten“: Ihre wichtige Aufgabe besteht darin, die Immunabwehr zu stärken und die Mundhöhle samt Schleimhäuten vor Infektionen mit gefährlichen Bakterien oder Pilzen zu schützen. Bakterien der Art *Streptococcus mutans* gehören zu den „bösen“. Sie sind kariogen, das heißt, sie verursachen Zahnverfall. Aber: Schädlich werden diese Mikroorganismen nur, wenn wir ihnen Gelegenheit dazu geben.

Mangelnde Mundhygiene kann Krankheiten verursachen

Schon direkt nach dem Zähneputzen bildet sich auf der Zahnoberfläche ein Belag aus Bakterien, Speichelbestandteilen und Speiseresten (vorzugsweise aus vergärbaren Kohlenhydraten), die sogenannte Plaque. Achtung: Bleibt dieser Biofilm zu lange am Zahn haften, bildet sich darauf mit der Zeit unschöner Zahnstein (den nur mehr der Zahnarzt entfernen kann). Wer diesen Zahnbelag regelmäßig – also am besten zweimal täglich – gründlich ent-

fernt, verhindert, dass er zu dick wird. Je dicker der Belag, desto komfortabler liegen nämlich dort die bösen Bakterien, besonders jene, die zu den Karies auslösenden Keimen zählen. Vorsicht: Dieser Zahnbelag liegt auch in den Zahnzwischenräumen.

Bakterien können auch für Zahnfleischartzündungen, im Fachjargon Gingivitis, verantwortlich sein. In ihrem ärgsten Stadium, wenn also die Entzündung schon ganz weit vorangeschritten ist, wird der Zahnhalteapparat mit seinem Kieferknochen zerstört. Diese Form von Zahnfleischerkrankung heißt Parodontitis. Wird diese nicht behandelt, können Zähne verloren gehen.

Ernährung. Besonders kritisch wird es, wenn diese

Bakterien regelmäßig über unsere Nahrung Zucker erhalten. Diese speziellen Plaquebakterien verwerten nämlich den Zucker und bilden schließlich Säuren. Diese wiederum wirken auf den Zahnschmelz ein, lösen Mineralien heraus – und der Kariesprozess beginnt. Besonders leicht können die Bakterien in der Nahrung enthaltene einfache Kohlenhydrate verwerten. Das gilt etwa für Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose) oder ▶



Jahreszeitenwechsel ist Zahnbürstenwechsel

Für Ihre Mundgesundheit: Alle drei Monate Ihr ‚Putzzeug‘ wechseln!

4x jährlich Zahnbürstenwechsel. Die Zahnbürste ist ein Gebrauchsgegenstand, der täglich mehrmals in Verwendung sein sollte und der regelmäßig erneuert werden muss. Grund: Die Putzleistung geht mit der Zeit verloren, die Zähne werden nicht mehr richtig gereinigt. Hinzu kommt, dass sich in den Zahnbürsten Bakterien einnisten, die sich auf die Mundflora kontraproduktiv auswirken. Idealerweise putzt alle drei Monate eine neue Bürste die Zähne. Doch die Österreicher wechseln noch zu selten ihr Werkzeug, weiß der Zahnbürstenhersteller Colgate:

durchschnittlich nur zweimal pro Jahr. Damit liegen wir

hinter Deutschland und der Schweiz. Colgate hat deshalb die Initiative „Jahreszeitenwechsel = Zahnbürstenwechsel“ ins Leben gerufen.

Die richtige Zahnbürste. Was Sie beim Kauf wissen und beachten sollten:

Größe: Der Bürstenkopf soll eher klein sein, damit man gut in allen Ecken putzen kann.

Borsten: Sie sollen abgerundet und weich bis mittelhart sein. Harte, kantige Borsten können das Zahnfleisch verletzen. Für Ihre Kinder wählen Sie unbedingt eine entsprechende Kinderzahnbürste mit weichen Borsten!

Komfort: Der Bürstengriff liegt fest in der Hand und rutscht nicht. Hochwertige Zahnbürsten haben einen integrierten Wangen- und Zungenreiniger.

Aufbewahrung: Nach dem Zähneputzen die Bürste immer gut unter fließendem Wasser ausspülen, um sie dann an der Luft trocknen zu lassen. Man kann sie dazwischen aber auch mit Danchlor von Bakterien und dergleichen reinigen.

‚MaxWhite‘. Mit Polierlamellen. Entfernt 53 % aller Verfärbungen.

IZT
ZAHNBÜRSTE
WECHSELN!
Colgate

ES FÄLLT IHNEN SCHWER, SICH VON IHRER ALTEN ZAHNBÜRSTE ZU TRENNEN?

DANN-SCHENKEN SIE IHR EIN ZWEITES-LEIBEN!

KREATIVE IDEEN, WIE AUS-RANGIERTE ZAHNBÜRSTEN RECYCLET WERDEN KÖNNEN, WERDEN JETZT GESAMMELT AUF

WWW.SUSTAINABLEDESIGN.AT



Frische-Kick.
Plax Mundspülungen kräftigen das Zahnfleisch & reduzieren Zahnbelag.

Putzanleitung: So reinigen Sie Zähne und Mund richtig und nachhaltig!



Promi. Ski-Stars wie Marlies Schild lieben Zähne an der Uniklinik Innsbruck checken.

Fruchtzucker (Fructose). Komplexere Kohlenhydrate mit langen Zuckerketten, wie sie zum Beispiel Vollkornprodukte und Nüsse enthalten, sind hingegen weniger kariesfördernd.

Die Lösung. Aber Schluss mit den Horrornachrichten! Die gute Nachricht lautet nämlich: All diese Gefahren halten sich mit der richtigen Putztechnik (siehe Skizzen) in geordneten Grenzen. Der Mund kann gesund bleiben. Grundsätzlich gilt: Alle Zahnoberflächen, und dazu zählen auch die Zahnzwischenräume, müssen in regelmäßigen Abständen von bakterieller Plaque befreit werden (mehr Infos zum Werkzeug und zur Mundhygiene siehe Interview rechts). Das effektivste Hilfsmittel dabei ist die Zahnbürste. Sie sollte einen kleinen Kopf und abgerundete Borsten haben und regelmäßig erneuert werden. Denn wer zweimal am Tag



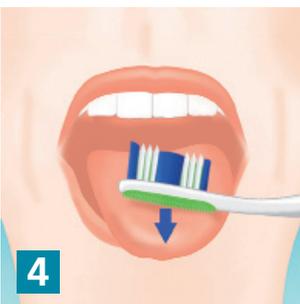
1
Alle Flächen. Bürsten Sie die Kauflächen jedes Zahnes gründlich. Sie gehören ebenso zu den Flächen, an denen sich Bakterien gerne ansiedeln.



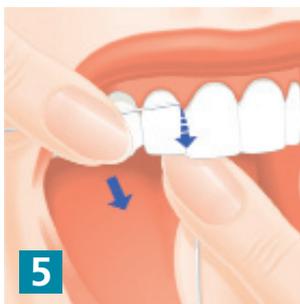
2
Bürste aufsetzen. Die Bürste im 45-Grad-Winkel zum äußeren Zahnfleischsaum ansetzen und in kreisenden Bewegungen über jeden Zahn fahren. Von oben nach unten.



3
Auch Innenseiten putzen. Verwenden Sie die Spitze der Zahnbürste, um die Innenflächen der Frontzähne oben und unten zu bürsten. Die werden gerne vergessen.



4
Mundhöhle. Auf Zunge und Wangeninnenseiten bleiben Bakterien hängen. Verwenden Sie die Hinterseite des Bürstenkopfes, und scrubben Sie die Zunge.



5
Zahnseide. 30 bis 45 cm Zahnseide um die Mittelfinger wickeln, gegen den Zahn drücken und vom Zahnfleisch weg leicht auf und ab bewegen.



6
Mundspülung. Gönnen Sie Ihrem Mund zum Schluss eine beruhigende und pflegende Dusche. Mundspülungen helfen, das Zahnfleisch rundum gesund zu erhalten.

360°-Bürste.
Zahnbürste
mit Zungen
und Wangen-
reiniger.



(nach dem Essen) seine Zähne putzt und die empfohlene Putzdauer von drei Minuten einhält, strapaziert seine Zahnbürsten insgesamt 2.190 Minuten pro Jahr, also 548 Minuten pro Quartal. Ziemliche Strapazen, die das Putzzeug aushalten muss! Was sich hierzulande noch nicht ausreichend herumgesprochen haben dürfte: Der Österreicher wechselt nämlich durchschnittlich nur zweimal pro Jahr die Zahnbürste (siehe Kasten auf der vorigen Seite). Auch die Zahnpasta hat „Vorgaben“. Sie sollte genügend Fluorid enthalten. Dieses hält Karies in Schach, indem es die Zähne remineralisiert und die bakterielle Säureproduktion hemmt.

Die Zahnbürste mindestens alle drei Monate wechseln

Ab zum Zahnarzt! Wer sich bei all den Dingen nicht sicher ist und zusätzlich auf Profi-Hilfe setzen will, schaut beim Zahnarzt vorbei. Der überprüft nicht nur, ob Ihre Beißerchen ganz gesund sind, sondern zeigt Ihnen auch gleich, ob Sie die perfekte Putztechnik draufhaben. Diesen Service nutzen übrigens auch unsere Skistars. Marlies Schild und ihre Austria-Skiteam-Kollegen ließen sich von den Ärzten der Uni-Klinik Innsbruck auf den Zahn fühlen.

Zur Rundumpflege gehört freilich auch die regelmäßige Mundhygiene in der Zahnarztpraxis. Dort wird Zahn für Zahn, Zwischenraum für Zwischenraum geputzt und poliert, was das Zeug hält. Für ein Strahlglücken. Und Gesundheit im Mund. ■

„Die Zahnbürste sollte die Form nicht verändern“

Eine Zahn-Expertin im Interview über wichtige Mundhygiene-Regeln.

TV•MEDIA sprach mit Dr. Corinna Bruckmann über die Zahnpflege, Risiken und Fehler. Die Zahnärztin und Prophylaxe-Spezialistin an der Bernhard-Gottlieb-Universitätszahnklinik in Wien ist Vizepräsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie (www.oegp.at) und Leiterin des Postgradualen Lehrgangs „Paromaster“, einer jungen Zusatzausbildung.

TV•MEDIA: Was gehört zu einer rundum perfekten Mundhygiene zuhause dazu?

Corinna Bruckmann: Von allen Zahnoberflächen, damit sind auch die Zahnzwischenräume gemeint, muss die bakterielle Plaque, der Zahnbelag, in regelmäßigen Abständen zu 100 Prozent entfernt werden. Dazu gibt es verschiedene Hilfsmittel, die individuell angedient werden müssen. Ich unterscheide immer gerne zwischen Pflicht- und Kürprogramm. Pflicht ist der perfekte Einsatz der Zahnbürste. Das kann eine Hand- oder Elektrobürste sein. Ganz wichtig dazu ist der Gebrauch von fluoridierten Zahnpasten. Der Fluoridgehalt soll bei 1.450 ppm (parts per million) für Erwachsene und bei 600 für Kinder liegen.

TV•MEDIA: Sind diese Mengen in herkömmlichen Zahnpasten enthalten?

Bruckmann: Ja, in den meisten sind sie drinnen. Aber es gibt „exotische“ Zahnpasten, in denen zu wenig oder gar nichts enthalten ist. Wer auf Nummer sicher gehen will, liest das Kleingedruckte.

TV•MEDIA: Und die Kür?

Bruckmann: Bei den zusätzlichen Hilfsmitteln geht es in erster Linie um die Zahnzwischenräume und um schwer zugängliche Stellen im Mund. Das sind oft die hinteren Flächen der letzten Zähne. Aber auch wenn jemand Fehlstellungen oder kieferorthopädische Apparaturen im Mund hat, braucht er Hilfsmittel. Das können Zahnseide, zahnstoßerähnliche Sticks oder Interdentalbürstchen sein. Bei der Entscheidung helfen Zahnarzt oder Dentalhygienikerin.

TV•MEDIA: Was ist mit der Zahnbürste? Wie soll die ideale Zahnbürste ausschauen?

Bruckmann: Sie hat einen möglichst kleinen Kopf und ein möglichst dichtes Borstenfeld mit abgerundeten Borstenenden. Die Borsten sollten auf jeden Fall aus Kunststoff sein.

TV•MEDIA: Wie putze ich damit dann richtig?

Bruckmann: Die meisten Menschen putzen zu kurz. Sie haben zwar das Gefühl, zwei bis drei Minuten lang zu putzen, was ideal ist, aber die Realität schaut leider anders aus. Stoppt man die Zeit beim Zähneputzen tatsächlich, wenden viele Menschen dafür nur 40 bis 60 Sekunden auf.

TV•MEDIA: Und was die Technik betrifft?

Bruckmann: Es gibt nicht DIE Putztechnik. Aber es gibt Putztechniken für unterschiedliche Bedürfnisse. Sie hängt also von den Zähnen ab, von der Zahnstellung, vom Zahnfleisch etc. Die einzelnen Techniken sind zum Teil in der Durchführung sehr schwierig und müssen daher gelehrt werden.

TV•MEDIA: Können Sie allgemeine Tipps geben?

Bruckmann: Horizontales Schrubben ist zum Beispiel falsch. Es geht darum, in kreisförmigen Bewegungen möglichst die ganze Zahnfläche und die Zahnfleischfurche zu reinigen. Bei empfindlichen Zahnhälsen wird man von kreisförmigen Bewegungen Abstand halten und eher ausstreichende machen.

TV•MEDIA: Was sind noch häufige Fehler?

Bruckmann: Es gibt viele Menschen, die putzen innen nicht. Sie putzen nur Flächen, die man sieht. Es hilft, die Zahnbeläge einmal einzufärben. Damit kann man selber überprüfen, wie sehr die eigenen Putzbemühungen gefruchtet haben. Gibt's als Tabletten oder als Lösung zum Auftupfen zu kaufen. Menschen tendieren dazu, ihre Lieblingsstellen zu putzen, aber nicht ihre Risikostellen. Lieblingsstellen sind dort, wo man leicht hinkommt. Beim Rechtshänder ist das meistens links oben. Wo man den Arm eindrehen muss, putzt man nicht gern. Manche Stellen werden somit zu viel geputzt, manche zu wenig.

TV•MEDIA: Zu viel putzen – was kann passieren?

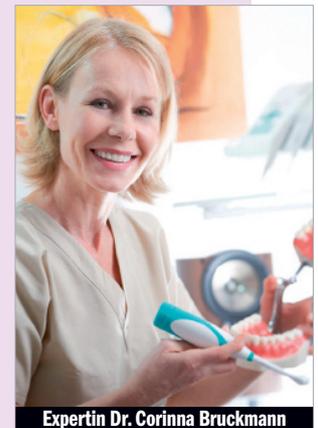
Bruckmann: Es können Zahnhartsubstanz und das Zahnfleisch weggeputzt werden. Da entstehen dann mit der Zeit richtige Rillen am Zahn.

TV•MEDIA: Gibt es Risikogruppen, die auf besondere Mundhygiene achten müssen?

Bruckmann: Raucher zum Beispiel. Sie haben meistens einen geringeren Speichelfluss, dadurch sind die natürlichen Schutzmechanismen des Körpers behindert. Es kann auch durch die Hitze und die toxischen Inhaltsstoffe der Zigarette zu einer Veränderung des Zahnfleisches kommen. Auch Schwangere sind hormonbedingt von Zahnfleischproblemen betroffen. Risikogruppen sind auch Menschen, die durch körperliche oder geistige Behinderung nicht imstande sind, perfekt zu putzen, oder Träger von kieferorthopädischen Apparaturen.

TV•MEDIA: Die Österreicher sind Muffel, was das Wechseln der Zahnbürste betrifft. Haben Sie in Ihrer Praxis auch diese Erfahrung gemacht?

Bruckmann: Ich lass mir die Zahnbürste meiner Patienten zeigen. Wenn die Borsten Farbe und v. a. Form verändert haben, dann gehört sie gewechselt. Oft gibt das auch Hinweise auf eine falsche Putztechnik. Wichtig: Die Form der Zahnbürste soll sich auch über die Gebrauchsperiode von etwa drei Monaten nicht verändern. Ich empfehle, nach jeder Krankheit wie starkem Schnupfen die Zahnbürste zu wechseln. Man kann sie auch dazwischen immer wieder mit Chlorbleiche desinfizieren. Und vor allem trocken und mit Kopf nach oben aufbewahren.



Expertin Dr. Corinna Bruckmann