

Der große Zahnbürstencheck

Die meisten von uns tun es zweimal täglich, es gehört einfach dazu und man fühlt sich danach deutlich frischer. Die Rede ist natürlich vom Zähneputzen. Neben der Technik ist aber auch das richtige Werkzeug entscheidend, mittlerweile gibt es so viele verschiedene Zahnbürsten, dass man vor dem Drogerieregal oft die Qual der Wahl hat. Kunststoff, Holz, elektrisch oder analog? Wir haben deshalb unserem PD Dr. Matthias Widbiller aus der Poliklinik für Zahnerhaltung und Parodontologie des UKR mal auf den Zahn gefühlt und wollten wissen, ob es die beste Bürste gibt und was bei der Wahl wirklich entscheidend ist.

1. Was macht eine gute Zahnbürste aus?

Die regelmäßige Anwendung!

2. Reicht die 99-Cent-Zahnbürste oder sollte es schon ein teureres Modell sein?

Sicherlich sind Qualitätsunterschiede in der Verarbeitung von Zahnbürsten vorhanden, jedoch ist auch mit dem 99-Cent-Modell eine optimale Zahnreinigung möglich.

3. Viele Zahnbürsten haben besonders geschwungene Borsten. Wie wirkt sich diese Struktur beim Putzen auf unsere Zähne aus?

Durch die Stellung und Form der Borsten von Handzahnbürsten werden Zahnzwischenräume besser erreicht. Wichtiger ist jedoch die richtige Borstenhärte zu wählen. So sind Bürsten mit weicheren Borsten für Menschen mit Zahnfleischproblemen besonders geeignet.

4. Elektrische Zahnbürsten putzen deutlich besser als analoge Modelle. Stimmt das?

Grundsätzlich ist bei elektrischen wie auch bei Handzahnbürsten korrektes und regelmäßiges Zähneputzen entscheidend! Elektrische Modelle sind dabei komfortabler und erleichtern die Anwendung enorm. Mit Handzahnbürsten kann man jedoch das gleiche Ergebnis erreichen, wenn auch etwas mühsamer.

5. Beim Kauf einer E-Zahnbürste: Rotation oder Schall?

Bei elektrischen Zahnbürsten gibt es kaum Unterschiede in der Putzeffektivität von rotierend-oszillierenden oder schallbasierten Systemen. Schallzahnbürsten bestechen jedoch durch feinere Bewegungen und können in Kombination mit einem weichen Borstenfeld Vorteile bei Patienten mit Zahnfleischerkrankungen bieten.

6. Sind Holzzahnbürsten nicht irgendwie unhygienisch?

Zahnbürsten und ihre Borsten stellen grundsätzlich einen Nährboden für viele Keime dar. Deshalb sollte darauf geachtet werden, die Bürste trocken zu lagern und in regelmäßigen Abständen zu wechseln. Sicherlich versprechen Holzzahnbürsten Nachhaltigkeit, jedoch bietet ihre raue Oberfläche viele Möglichkeiten für die Ansiedlung von Bakterien. Auf Modelle mit Schweineborsten sollte man jedoch verzichten, da diese innen hohl sind und damit ein großer Nährboden für Bakterien besteht.

7. Zahnpasta vs. Zahntabletten: Haben beide dieselbe Putzkraft?

Bei Zahnputztabletten handelt es sich um eine neue Form von Zahnpasta, die ohne Wasser hergestellt wird und wie die meisten Zahnpasten kein Mikroplastik enthält. Ohne Putzen geht es jedoch auch mit den Tabletten nicht, denn nur die mechanische Reinigung mit der Zahnbürste

entfernt Beläge. Dabei ist gerade Fluorid als Bestandteil von Zahnpasta und Zahnputztabletten entscheidend, um den Zahnschmelz widerstandsfähig zu machen und Karies vorzubeugen.