

FRAG DIE ZAHNFEE!

Sie weiß schließlich am besten, was uns ein strahlendes Lächeln schenkt. Hier verrät sie die vier neuesten Erkenntnisse in Sachen Zahnpflege.

Wetten, dass auch für Sie einige Überraschungen dabei sind?

ZAHNPASTA ODER TABLETTE?

Gute Nachricht! Falls Sie mit Ihrem Schatz regelmäßig über den Gebrauch der Zahnpasta streiten (wie rausquetschen, wann wegschmeißen, welche Geschmacksrichtung), haben wir eine geniale Alternative – die Putztablette. Die hat noch mehr Vorteile: Schützendes Fluorid kann konzentrierter verarbeitet werden, sie ist leichter zu transportieren und kommt ohne Konservierungsstoffe aus. So funktioniert's: Tablette kauen, bis sie schäumt, dann wie gewohnt Zähne putzen. Bleibt nur noch ein Streitpunkt: Wer neue Tabletten besorgt, wenn sie alle sind („Zahnputz-Tablette“ von Dondodent).



ELEKTRISCHE ODER HANDBÜRSTE?

Glauben Sie's ruhig, „normale“ Zahnbürsten putzen genauso gut wie die Superbürsten. Allerdings nur, wenn man die richtige Technik beherrscht: Immer von Rot nach Weiß putzen! Und daran hapert es leider oft: 70 Prozent aller Putzer machen es falsch. Die elektrische Zahnbürste liegt also doch ein wenig vorn. Die muss man schließlich nur an den Zahn halten – und sie putzt perfekt von ganz allein. Unser Lieblingsmodell: „Oral-B Triumph mit Smartguide“.

Öl oder Mundwasser?

Zugegeben: Eine Portion Sonnenblumenöl jeden Morgen für 20 Minuten langsam von der rechten zur linken Mundseite und wieder zurück zu bewegen, klingt ein wenig esoterisch. Das alte russische Volksrezept hat aber viele Vorteile. Denn Öl reinigt und desinfiziert Mund- und Rachenraum und entgiftet nebenbei den ganzen Körper. Dagegen sieht Mundwasser ganz schön alt aus: Es hat keine keimtötende Wirkung und schützt daher nicht vor Karies und Parodontitis. Einziger Vorteil: Odol und Co. machen frischen Atem – und schmecken besser als Öl. Wer's dennoch ausprobieren möchte: Für jeden „Öl-Kau-Gang“ braucht man einen Esslöffel frisches, kaltgepresstes Sonnenblumenöl.

SCHOKI ODER CHIPS?

Jahrelang dachten wir, Karius und Baktus seien besonders scharf auf Schokolade – weit gefehlt. Neue Studien zeigen, dass die Kombination aus Stärke und Zucker (z. B. in Chips, aber auch in Crackern und Cornflakes) noch schädlicher für die Zähne ist. Diese Kombination haftet nämlich an den Beißern wie Beton – eine ideale Ausgangssituation, um den Zahnschmelz anzugreifen. Zahnfreundliche Snack-Alternative: Käse. Das Fett darin legt sich wie ein Schutzfilm um die Zähne, Kalzium stärkt den Zahnschmelz.

NACHGEFRAGT:

IST BOHREN BALD ÜBERFLÜSSIG?

Wir sprachen mit Prof. Dr. Andrej Kielbassa vom Zentrum der Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde an der Berliner Charité



Maxi: Sind Zähne heute gesünder als vor 50 Jahren? Prof. Dr. Andrej Kielbassa: Es gibt tatsächlich immer weniger Karies, da sich die häusliche Zahnhygiene immens verbessert hat. Das stellt uns allerdings vor ein neues Problem: die übertriebene Zahnpflege. **Wie bitte? Wir haben doch jahre-**

lang gelernt: Je häufiger wir putzen, desto besser ... Das Putzen ist kein Problem, aber die Kombination aus Putzen und bestimmten Lebensmitteln. Wer viel Obst isst und danach Zähne putzt – es mit seiner Gesundheit also sehr gut meint – ätzt sich mit der Zeit die Zahnschmelz ab. Dagegen hilft dann auch keine Superbürste oder -creme,

sondern: abwarten – und gegebenenfalls weniger säurehaltige Speisen essen. **Ist die Zahnpflege also so gut, dass man sie nicht mehr verbessern kann?** In der Tat gibt es in Sachen Mundhygiene kaum noch Steigerungspotential. Im Bereich Ästhetik wird sich aber einiges tun, beim Bleachen zum Beispiel. Auch Füllungen werden in Zukunft immer unauffälliger und haltbarer. Und vielleicht können wir uns das Bohren sogar bald ganz sparen. **Wow!** In Zukunft werden wir winzige Löcher in einem ganz frühen Stadium mit Kunststoff ausgießen können, so dass Karies verzögert und im besten Fall gestoppt werden kann. ■