

# Gut lachen mit gesunden Zähnen



**Leitfaden für  
erfolgreiche Mundhygiene**



## Inhaltsverzeichnis

Saubere Zähne werden nicht krank	> 3
Gefährliche Bakterien im Mund	> 3
Mundhygiene ist das A und O	> 5
Mit dem ersten Zahn geht's los	> 5
Ohne Zahnbürste geht nichts	> 7
Zahnpasta reinigt und schützt	> 8
Effektive Pflege mit System	> 8
Gut geputzt?	> 10
Zähneputzen – wie lange, wann und wie oft?	> 11
Zahnseide für die Problemzonen	> 11
Munddusche und Mundwasser – erfrischende I-Tüpfelchen	> 13
Zweimal jährlich zum Zahnarzt	> 14
Tabu-Thema Mundgeruch	> 15

## Saubere Zähne werden nicht krank

Wer frei und unbekümmert lachen und bis ins hohe Alter kraftvoll zubeißen will, pflegt Zähne und Zahnfleisch mit Sorgfalt und Sachverstand. Denn kranke oder gar fehlende Zähne stören nicht nur die Ästhetik, sondern können auch zu Krankheiten außerhalb der Mundhöhle führen, wie Migräne, Augenleiden oder Gefäßerkran-kungen.

Die häufigsten Zahnkrankheiten sind Karies und Parodontitis. Beide sind die Folge unzureichender Mundhygiene und werden verursacht durch Bakterien. Wer Zahnbeläge regelmäßig entfernt, schützt nicht nur seine Zähne, sondern auch seine allgemeine Gesundheit.

## Gefährliche Bakterien im Mund

Nach dem Essen bleiben Speisereste auf und zwischen den Zähnen zurück. Werden sie nicht entfernt, entstehen klebrige Beläge. Die so genannte Plaque bietet einen idealen Nistplatz für viele Bakterien, besonders für den wesentlichen Karies auslösenden Keim Streptokokkus mutans. Er vermehrt sich in diesem Umfeld ungestört und wandelt fermentierbare Kohlenhydrate wie Zucker und Stärke aus den Lebensmitteln in Säuren um. Diese wiederum greifen den schützenden Zahnschmelz an, entkalken den Zahn und zersetzen die Zahnschmelzsubstanz. So entstehen Löcher.



Als Hauptursache für die Parodontitis gelten ebenfalls Bakterien im Zahnbelag. Wird dieser nicht regelmäßig entfernt, entzündet sich das Zahnfleisch zunächst oberflächlich (Gingivitis). Erst wenn die Schutzfunktion des Zahnfleisches ausgeschaltet ist, wandern die Bakterien ins tiefere Zahnbett hinein und breiten sich aus. Es bildet sich eine tiefe Zahnfleischtasche – ein Tummelplatz für Keime. In dieser Wunde geschieht dann etwas Paradoxes: Die körpereigenen Fresszellen bekämpfen die Bakterien mit einer Entzündung, bauen dabei aber gleichzeitig den Knochen und die Haltefasern ab, in die der Zahn eingebettet ist (Parodontitis). Unbehandelt lockern sich irgendwann die Zähne und fallen aus. Erste Anzeichen sind gerötetes und blutendes Zahnfleisch – dringende Gründe, den Zahnarzt aufzusuchen.

## Mundhygiene ist das A und O

Gesunde Zähne und vitales Zahnfleisch stehen und fallen mit der richtigen Mundhygiene. Ihr Ziel ist die möglichst vollständige Entfernung von Zahnbelägen. Denn an einem sauberen Zahn mit glatten Zahnoberflächen finden Bakterien keine Nahrung, rutschen ab und werden mit dem Speichel weggespült. Der Speichel ist übrigens das wichtigste Schutzsystem im menschlichen Mund. Reich an Mineralien und Spurenelementen neutralisiert er die von den Bakterien in der Mundhöhle produzierten Säuren und ist in der Lage kleinere Beschädigungen am Zahnschmelz zu reparieren, die durch den Verzehr säurehaltiger Lebensmittel entstehen können. Doch wirkungsvolle Zahnpflege will gelernt sein. Welches sind die richtigen Hilfsmittel, mit welcher Putztechnik erzielt man die besten Erfolge, ab welchem Alter, wie oft und wie lange sollen Zähne geputzt werden?

## Mit dem ersten Zahn geht's los

Mit dem Durchbruch des ersten Zähnchens sollten Eltern bei ihrem Kind mit der Zahnpflege beginnen, zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste und leicht fluoridierter Kinderzahncreme. Später, wenn mehr Zähne da sind, empfiehlt sich das Einüben eines regelmäßigen Zahnputzrituals. Vor dem Spiegel motiviert sich das Kind dabei durch die eigenen Putzerfolge und verinnerlicht das Zähneputzen schon ganz früh als tägliche und vor allem selbstverständliche Routine. Natürlich ist es wichtig, dass Eltern die Zähne ihres Kindes systematisch nachputzen, je nach motorischer

Geschicklichkeit bis zum sechsten Lebensjahr. Müssen mangelhaft gepflegte und deshalb kariöse Milchzähne frühzeitig entfernt werden, hat das weitreichende Folgen: Der vorzeitige Zahnverlust beeinträchtigt Sprachbildung und Kaufunktion. Die nachwachsenden Zähne können schief durchbrechen, weil die Milchzähne als Platzhalter vorzeitig entfernt werden mussten. Schließlich besteht die Gefahr, dass im Zahnfleisch verbliebene Kariesbakterien die bleibenden Zähne befallen.



Schon für Säuglinge gilt: Vom Dauer- oder Trostnuckeln, selbst nur mit Wasser im Fläschchen, raten Zahnärzte in jedem Fall ab. Es kann zu Milchzahnkaries und Kieferfehlbildungen führen. Durch das Dauernuckeln wird der Speichel von der Zahnoberfläche weggespült und verhindert die Remineralisation des Zahnschmelzes zwischen den Mahlzeiten. Still- oder Flaschenmahlzeiten sollten deshalb auf möglichst wenige Male am Tag beschränkt werden. Gut für Kiefer und Zähne ist es, wenn das Kleinkind nach dem ersten Lebensjahr so früh wie möglich vom Trinken aus der Flasche auf Becher und Tasse umsteigt.

## Ohne Zahnbürste geht nichts

Mit einem kurzen Bürstenkopf lassen sich viele Ecken und Winkel im Mund am besten erreichen. Generell werden abgerundete Borsten von „weich“ bis „mittelhart“ empfohlen, der Bürstengriff hingegen bleibt der persönlichen Vorliebe überlassen. Spätestens nach drei Monaten raten Experten zum Austausch der alten gegen eine neue Zahnbürste. Wer gerade eine Erkältung überstanden hat, sollte sofort die Bürste wechseln. Um die Ansteckung mit Kariesbakterien von Mund zu Mund zu verhindern, ist das Tauschen der Zahnbürste mit anderen Personen tabu.

Eine elektrische Zahnbürste kann das Zähneputzen erleichtern, denn sie erledigt die von Zahnärzten empfohlene Rütteltechnik automatisch. Für Jung und Alt und für jede Empfindlichkeitsstufe von Zähnen und Zahnfleisch stehen heute spezielle Bürsten zur Verfügung. Jeder sollte die wählen, mit der er gut zu recht kommt.

Über Erfolg oder Misserfolg beim Putzen, das hat eine Reihe von Studien ergeben, entscheidet unabhängig vom Zahnbürstenmodell die persönliche Putzorgfalt.



## Zahnpasta reinigt und schützt

Zahnpasta erleichtert und beschleunigt die Beseitigung von Belägen. Die in ihr enthaltenden Putzkörper entfernen Plaque und Bakterien von der Zahnoberfläche. Schaumbildner sorgen für die gleichmäßige Verteilung der Zahnpasta, auch an den Stellen, die mit der Bürste nicht so gut zu erreichen sind. Wichtig ist, dass die Zahnpasta Fluoride enthält – maximal 1.500 ppm (parts per million – Anteile pro Million). Fluorid stärkt den Zahnschmelz und macht den Zahn widerstandsfähiger gegen Kariesbakterien. Wird nach dem Putzen auf das Ausspülen der aufgeschäumten Zahnpasta verzichtet, wird der Fluoridierungseffekt noch gesteigert. Bis zum 6. Lebensjahr sollten Kinder eine Zahnpasta mit niedrigerem Fluoridgehalt (500 ppm) verwenden. Danach ist der Umstieg auf 1.000 bis 1.500 ppm Fluorid problemlos möglich.

## Effektive Pflege mit System

Willkürliches und unsystematisches Schrubben der Zähne führt nicht zum gewünschten Putzerfolg. Im Gegenteil: Zahnbeläge werden nicht vollständig entfernt und Zahnschmelz und Zahnfleisch durch übermäßigen Anpressdruck beschädigt.

Für Kinder hat sich, mit Rücksicht auf die Entwicklung ihrer Motorik, die so genannte gut einprägsame **KAI**-Systematik bewährt. Dabei putzt das Kind zuerst die **K**auflächen, dann die **A**ußenflächen und schließlich die **I**nnenflächen der Zähne mit leicht kreisenden Bewegungen. Immer von Rot nach Weiß, also vom Zahnfleisch hin zur Zahnkrone.

Für Erwachsene wird die nach ihrem Erfinder benannte **BASS**-Methode, auch Vibrationsmethode genannt, empfohlen. Bei dieser Zahnputztechnik wird die Zahnbürste im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum angesetzt und dann unter leichtem Druck mit kleinen Rüttelbewegungen bewegt. Dadurch lösen die Borsten Zahnbeläge von Zahnoberfläche und Zahnzwischenraum, die anschließend durch auswischende Bewegungen von Rot nach Weiß entfernt werden. Der Anpressdruck auf den Bürstenkopf darf dabei nur so hoch sein, dass sich die Enden der Borsten nur leicht umbiegen. Begonnen wird mit der am schwierigsten zu reinigenden Zahnpartie. Das sind die hinten im Oberkiefer liegenden Backenzähne.

## BASS-Methode

### 1. Innenflächen

Die Zahnbürste wird zuerst im linken Oberkiefer im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum der Zahninnenseite der hinteren Backenzähne angesetzt. Mit am Zahnfleisch und in den Zahnzwischenräumen spürbaren Rüttelbewegungen, bei denen die Borstenbüschel die Zahnzwischenräume nicht verlassen dürfen, werden Zahnbeläge gelockert und zwei bis drei Zähne auf einmal gereinigt. Der Anpressdruck der Bürste darf dabei nicht zu stark sein. Danach werden die gelösten Beläge von Rot nach Weiß ausgewischt und die Zahnbürste rückt zu den nächsten Zähnen weiter. Im Frontzahnbereich werden die Rüttelbewegungen mit senkrecht gehaltener Zahnbürste ausgeführt und dann wieder im 45°-Winkel bis ans rechte Ende des Oberkiefers fortgesetzt. Dieser Vorgang ist im Unterkiefer zu wiederholen.





### 2. Außenflächen

Der Bürstenkopf wird bei leicht geschlossenem Mund im 45°-Winkel am Zahnfleischsaum der Zahnaußenseite der hinteren Backenzähne angesetzt. Mit der er-

läuterten Rütteltechnik werden die Zahnaußenflächen entlang der Seitenzähne über die Frontzähne bis ans Ende des rechten Oberkiefers gereinigt: Ansetzen, vibrieren, auswischen, weiterrücken. Nach dem gleichen Prinzip erfolgt die Reinigung der Zahnaußenflächen im Unterkiefer.



### 3. Kauflächen

Um die Beläge aus den Furchen der Kauflächen zu entfernen, wird auch hier die Zahnbürste rüttelnd über die Kauflächen geführt, zunächst im Oberkiefer und anschließend im Unterkiefer.

## Gut geputzt?

Der eigene Putzerfolg ist für das bloße Auge nicht so leicht erkennbar, lässt sich aber mit einer so genannten Anfärbetablette ganz einfach kontrollieren. Unzureichend gereinigte Stellen verfärben sich entsprechend und geben damit einen klaren Hinweis darauf, an welchen Stellen die Putztechnik zu optimieren ist.

## Zähneputzen – wie lange, wann und wie oft?

Nach Möglichkeit sollten die Zähne dreimal täglich jeweils nach den Hauptmahlzeiten für zwei bis drei Minuten gereinigt werden, mindestens aber morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen. Besteht unterwegs keine Gelegenheit zum Zähneputzen, hilft es, den Mund mit einem Schluck Wasser auszuspülen.

Übrigens: Säurehaltige Lebensmittel und Getränke greifen den Zahn direkt an. Sie lösen die oberflächliche Zahnschmelzsubstanz an, und ein Teil der dort eingelagerten Kalziumphosphate schwimmt einfach mit dem Speichel davon (Erosion). Nach dem Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln ist es deshalb ratsam, eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten, damit der durch die Säureeinwirkung leicht aufgeraute Zahnschmelz nicht weggeschmirgelt wird und der Speichel die Zähne remineralisieren kann.

## Zahnseide für die Problemzonen

Karies beginnt meist in den Zahnzwischenräumen. Sind diese eng, eignet sich zur Reinigung Zahnseide am besten. Sie sollte selbstverständlicher Bestandteil des täglichen Mundhygieneprogramms sein und einmal täglich, am besten vor dem abendlichen Zähneputzen zum Einsatz



kommen. Durch ihre regelmäßige Anwendung lässt sich die Zahnsteinbildung und damit das Entstehungsrisiko von Karies und Parodontitis in den für die Zahnbürste schwer zugänglichen Bereichen deutlich verringern. Wenn es beim so genannten Fädeln quietscht, heißt das: die Zahnoberflächen sind sauber. Fasert sich die Zahnseide allerdings immer wieder auf oder reißt, kann das ein Zeichen für Karies, Zahnstein, überstehende Füllungsrande oder Randspalten sein. Die Untersuchung durch den Zahnarzt schafft schnell Klarheit.

### Und so „fädelt“ man richtig:

- Ein 50 cm langer Faden wird von der Rolle abgetrennt und um beide Mittelfinger gewickelt.
- Dann fassen Daumen und Zeigefinger die Zahnseide und spannen sie.
- Die Zahnseide wird nun vorsichtig mit leichten Hin- und Herbewegungen in den Zahnzwischenraum gedrückt und dort behutsam am Zahn etwa fünfmal auf und ab bewegt. Nicht vergessen: In jedem Zahnzwischenraum sind die Flächen von zwei Zähnen zu reinigen, am Ende des Zahnbogens auch die rückwärtige Seite des letzten Backenzahns.
- Im Unterkiefer wird die Zahnseide am besten über die Zeige- oder Mittelfingerkuppe geführt.

Bei größeren Zwischenräumen kommen so genannte Interdentalbürstchen, die es in unterschiedlichen Größen gibt, zum Einsatz. Sie sehen aus wie kleine Flaschenreiniger und werden auch wie solche in den Zahnzwischenräumen eingesetzt. Nach jeder Benutzung sollten sie unter fließendem Wasser gereinigt werden.

### Munddusche und Mundwasser – erfrischende I-Tüpfelchen

Kosmetische Mundwässer frischen Atem kurzfristig auf. Medizinische Mundspüllösungen, die teilweise verschreibungs- und apothekenpflichtig sind, dienen der Fluoridierung oder wirken antibakteriell oder erfüllen beide Zwecke. Zur Kariesvorsorge eignen sich Produkte mit Fluoriden in einer Konzentration von mind. 250 ppm.

Allerdings ersetzen Mundwässer nie das Zähneputzen. Mundduschen können nach dem Zähneputzen gelöste Beläge oder Speisereste entfernen. Als zusätzliche Reinigungsmaßnahme werden sie in erster Linie Trägern fester Zahnspangen empfohlen.

## Zweimal jährlich zum Zahnarzt

Jeder sollte zweimal im Jahr seine Zähne vom Zahnarzt kontrollieren lassen, auch wenn er keine Beschwerden hat. So kann gegebenenfalls eine beginnende Karies oder eine Zahnfleischentzündung frühzeitig entdeckt und ohne großen Zeit- und Kostenaufwand behandelt werden.

Außerdem zu empfehlen ist die professionelle Zahnreinigung, bei der auch die Beläge entfernt werden, die selbst bei gründlicher häuslicher Zahnpflege unzugänglich bleiben. Zahnmedizinische Fachkräfte entfernen dabei mit Ultraschallgeräten, kleinen Bürstchen und Zahnseide bakterielle Beläge und Zahnstein von den Zahnoberflächen und aus den Zahnzwischenräumen und polieren und fluoridieren die Zähne. Das komplette, meist einstündige Mundhygieneprogramm beim Zahnarzt umfasst zudem die neuerliche Einübung der Putztechnik, Hinweise auf optimale Pflegehilfen sowie Empfehlungen für eine Karies vermeidende Ernährungsweise. Zur Vorsorge und abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko empfehlen Experten zwei Prophylaxe-Termine pro Jahr.



### Tabu-Thema Mundgeruch

Wer seine Zähne nicht pflegt, riskiert nicht nur Karies und andere Erkrankungen, sondern auch Mundgeruch. Mundgeruch ist einerseits für einen selber unangenehm, andererseits natürlich besonders für den Partner und auch für die übrigen Mitmenschen. Wer atemfrisch auf der sicheren Seite sein will, der sollte konsequent die Zahnpflegeratschläge in diesem Leitfaden zur Mundhygiene beherzigen. Dazu an dieser Stelle noch ein letzter Tipp: Die meisten Bakterien tummeln sich im weißlichen Belag auf der Zunge. Daher empfiehlt es sich, diesen Belag mit einem speziellen Zungenschaber – oder einfach mit der Zahnbürste – sanft zu entfernen.



Informationskreis Mundhygiene  
und Ernahrungsverhalten

**Herausgeber:**

Informationskreis Mundhygiene und Ernahrungsverhalten - IME  
[www.imeonline.de](http://www.imeonline.de)