Was ist besser? Harte oder weiche Borsten?

Bild: Guido Mieth / Getty

Müssen Borsten hart sein? Elf Mythen der Zahnpflege

Ist das Zahnseideln für die Katz, sind nur weisse Zähne gesunde Zähne? Zu unseren Beissern gibt es viele Behauptungen und Irrtümer – eine Klärung.

Bruno Knellwolf

Rund um die Zahnbehandlung gibt es viele Unklarheiten und Behauptungen. Wir klären die am häufigsten gehörten Mythen aufgrund von Antworten der Dentalhygienikerin Conny Schwiete, Zentralpräsidentin von Swiss Dental Hygienists, sowie von der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO).

Fluorid in Zahnpasta ist schädlich

Nein. In der geringen Menge, in der es in Zahnpasten vorkommt, ist Fluorid nicht schädlich. Fluorid ist ein Spurenelement, ein Salz. Es darf nicht mit dem giftigen Fluorgas verwechselt werden. Viele Mineralwasser sowie Schwarztee enthalten natürlicherweise Fluorid. Fluorid macht die Zähne widerstandsfähiger gegen Säure und hemmt das Wachstum von Plaque-Bakterien, die Karies auslösen. Bei Kindern raten zahnmedizinische Fachleute allerdings dazu, die Menge an Fluorid zu kontrollieren.

Einmal pro Woche Fluorid-Gelée nützt nichts

Falsch. Fluorid-Gelée stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor, weil Gelée den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegen Säureangriffe durch Bakterien macht. Insbesondere bei Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko wird Fluorid-Gelée empfohlen.

Elektrische Zahnbürsten verursachen Putzschäden

Nein. Bei korrekter Anwendung entstehen keine Putzschäden. Falsch ist auch, dass runde Bürstenköpfe den Zahnschmelz oder das Zahnfleisch schädigen könnten. Im Gegenteil: Elektrische Zahnbürsten – insbesondere Modelle mit rundem Bürstenkopf – sind bei richtiger Anwendung deutlich effektiver als Handzahnbürsten. Studien belegen, dass sie Plaque, also Zahnbeläge, gründlicher entfernen und die Zahnfleischgesundheit nachhaltig verbessern. Ausserdem zählen die runden Bürstenköpfe heute zu den modernsten Technologien auf dem Markt und reinigen besonders sanft. Unbedingt zu vermeiden sind aber blosses Hin- und Herschrubben und zu viel Druck. Das schädigt den Zahnschmelz und -hals.

Man muss nach dem Essen 30 Minuten warten mit Putzen

Nein. Die 30-Minuten-Regel ist umstritten und wird von aktuellen Studien teilweise widerlegt. Die Zähne müssen sich nach dem Essen wieder mineralisieren, wenn sie von sauren Getränken oder Lebensmitteln angegriffen worden sind. Die Studien zeigen, dass die Wartezeit von einer halben Stunde für die meisten Menschen keinen nachweisbaren Vorteil bringt. Der Speichel enthält Proteine, welche diese Remineralisierung des Zahnschmelzes sogar hemmen können. So tritt die erhoffte Erholung in dieser kurzen Zeit gar nicht ein. Das Risiko, dass Zucker und Säuren länger auf den Zähnen verbleiben und Karies fördern, ist grösser als das Risiko durch direktes Zähneputzen. Zahnärzte empfehlen die 30-Minuten-Regel heute nicht mehr.

Weisse Zähne sind auch gesunde Zähne

Nein. Jeder Mensch hat eine individuelle Zahnfarbe. Von Natur aus sind Zähne elfenbeinfarben. Ihre Farbgebung verändert sich im Lauf des Lebens und hängt auch von den Lebensgewohnheiten ab. Oberflächliche Verfärbungen bilden sich etwa durch häufigen Konsum von Tee, Kaffee oder Rotwein, durch Rauchen oder durch bestimmte Medikamente. Innere Zahnverfärbungen unter der Oberfläche entstehen unter anderem im höheren Alter, durch Zahnunfälle, Medikamente oder durch eine Wurzelkanalbehandlung. Grau oder gelb verfärbte Zähne sind meist durchaus gesund.

Zahnschmelz kann sich regenerieren

Nein. Wenn der Zahnschmelz einmal geschädigt ist, kann er sich nicht vollständig regenerieren. Durch Fluorid und remineralisierende Substanzen kann er jedoch gestärkt und das Fortschreiten eines Schadens gestoppt werden. Eine gute Zahnpflegeroutine inklusive Reinigung der Zahnzwischenräume ist zum Erhalt des Zahnschmelzes zentral.

Karies ist ansteckend

Ja. Kariesbakterien, vor allem das Bakterium Streptococcus mutans, können übertragen werden. Diese Bakterien werden beim Kontakt mit Speichel, zum Beispiel beim Teilen von Besteck, Trinkgläsern, Zahnbürsten oder beim Küssen, übertragen. Allerdings ist Karies als Krankheit nicht ansteckend, sondern entsteht durch das Zusammenspiel von Bakterien, Zucker und längerem Auslassen des Zähneputzens.

Ohne Zahnschmerz muss ich nicht zum Zahnarzt

Nein. Viele Zahnprobleme, wie Karies, Zahnfleischentzündungen oder kleinere Risse, entwickeln sich schleichend und verursachen zunächst meist keine Schmerzen. Ohne regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt oder bei der Dentalhygienikerin können diese Schäden unbemerkt fortschreiten.

Zahnseide ist nicht so wichtig

Viele Zahnschäden entstehen in den Zahnzwischenräumen. An diesen engen Stellen kommt die Zahnbürste nur schlecht an die Plaque heran. Deshalb ist es empfehlenswert, vor dem Zähneputzen die Zahnzwischenräume mit einem zusätzlichen Hilfsmittel zu reinigen. Egal ob mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnhölzern. Man sollte sich deren Gebrauch aber von der Zahnärztin oder Dentalhygienikerin erklären lassen. Bei unsachgemässem Gebrauch besteht die Gefahr, dass man das Zahnfleisch verletzt.

Zahnpasta mit Whitening-Effekt schadet den Zähnen

Immer mehr Menschen wünschen sich ein strahlend weisses Lächeln. Dafür gibt es professionelle Bleaching-Methoden, aber auch zahlreiche Whitening-Zahnpasten. Diese sind nicht per se schädlich für die Zähne. Es kommt aber auf die Inhaltsstoffe an. Bei vielen dieser Zahnpasten werden silikonbasierte Schleifmittel verwendet, die oberflächliche Verfärbungen effektiv entfernen können und die Zähne nicht beschädigen.

Eine Zahnbürste muss hart sein, mit weichen Borsten geht Plaque nicht weg

Nein. Eine Zahnbürste mit harten Borsten ist nicht zwingend besser, um Plaque zu entfernen. Tatsächlich können harte Borsten bei unsachgemässer Anwendung das Zahnfleisch reizen und den Zahnschmelz schädigen. Weiche Borsten sind in der Regel ausreichend, um Plaque effektiv zu entfernen, wenn die Putztechnik richtig ist.