

DENTIQUA

Dentiqua
Schwalbacher Straße 6
12161 Berlin

Homepage: www.zahnarztpraxisfriedenau.de
E-Mail: info@zahnarztpraxisfriedenau.de
Telefon: 030-8216345
Telefax: 030-8211969

Zahnbürsten

Kurzinfo

Die Zahnbürste ist nach wie vor das wichtigste Hilfsmittel Ihrer persönlichen Zahnhygiene. Wählen Sie sie nach folgenden Kriterien aus: Sie sollte einen kurzen Kopf, Kunststoffborsten mit abgerundeten Enden und eine mittlere Borstenhärte haben.

Nach dem Zähneputzen spülen Sie die Bürste mit heißem und klarem Wasser gründlich aus und bewahren Sie sie an einem trockenen Ort auf, damit sich Bakterien nicht einnisten können. Achten Sie außerdem darauf, die Zahnbürste in kürzeren Zeitabständen auszuwechseln.

Mit der richtigen Putztechnik macht es keinen Unterschied, ob Sie zur Handzahnbürste oder der elektrischen Variante greifen. Hauptsache, Sie säubern Ihre Zähne mindestens etwa drei Minuten lang.

Die richtige Zahnbürste

Die Wahl der richtigen Zahnbürste kann das Ergebnis beim Zähneputzen verbessern. Zahnbürsten mit der falschen Form oder ungeeigneten Borsten hingegen können die Zahnreinigung erschweren oder sogar Schäden anrichten.

Eine gute Zahnbürste hat folgende Eigenschaften:

- Kurzer Kopf: Um gut in alle Winkel der Mundhöhle zu gelangen, sind Bürsten mit einem kurzen Kopf und einem kleinen Borstenfeld am besten geeignet.
- Kunststoffborsten mit abgerundeten Enden: Im Unterschied zu Naturborsten können sich Bakterien in Kunststoffborsten schlechter einnisten. Abgerundete Borsten schonen das Zahnfleisch und helfen, Reizungen und Entzündungen zu verhindern.
- Mittlere Borstenhärte: Sind die Borsten zu hart, können frei liegende Zahnhälse und Zahnfleisch Schaden nehmen.
Um Zahnbürsten vor unnötiger Keimanlagerung zu schützen, gelten auch hier einige Pflegetipps:
- Reinigung: Spülen Sie die Zahnbürste, vor allem den Kopf, nach dem Gebrauch gründlich mit klarem, heißem Wasser ab.

- Trockene Aufbewahrung: Eine feuchte Umgebung ist der ideale Nährboden für Bakterien. Schütteln Sie das restliche Wasser nach dem Auswaschen der Bürste gut aus und stellen Sie die Bürste zum Trocknen mit dem Kopf nach oben in einen Zahnputzbecher.
- Regelmäßiger Austausch: Wechseln Sie Ihre Zahnbürste mindestens alle zwei Monate aus. Bei längerem Gebrauch lässt die Reinigungswirkung nach. Spätestens wenn die Borsten verbogen sind, sollte man zu einer neuen Bürste greifen.
Unser Tipp: Nach Erkrankungen im Mund- und Rachenraum, wie zum Beispiel Zahnfleischentzündungen oder Erkältungen, sollten Sie die Bürste sofort wechseln.

Elektrische Zahnbürste

Bei der richtigen Putztechnik ist die herkömmliche Zahnbürste zur Zahnreinigung genauso geeignet wie eine elektrische Bürste. Viele Menschen beherrschen die korrekte Technik jedoch nicht. Insofern bietet sich die elektrische Zahnbürste als Alternative an, um Putzfehler auszugleichen. Voraussetzung ist aber auch hier die richtige Handhabung: Wie beim Bürsten von Hand sollte mit der elektrischen Zahnbürste jeder einzelne Zahn gründlich vom Zahnfleisch zur Zahnkrone hin geputzt werden.

Der Vorteil bei elektrischen Bürsten: Die Bewegung des Kopfes (drehend oder vibrierend) ist automatisch eingestellt. Das kann das Reinigungsergebnis verbessern.

Egal ob per Hand oder per Knopfdruck: Auch mit der elektrischen Zahnbürste sollte das Zähneputzen etwa drei Minuten dauern.

Checkliste

- Kurzer Kopf: Bürsten mit einem kurzen Kopf (Richtwert: ca. 2 bis 2,5 cm oder die Breite von zwei Zähnen) sind am besten geeignet.
- Kaufen Sie eine Zahnbürste mit dichtem Borstenfeld.
- Achten Sie auf abgerundete Kunststoffborsten: Borsten aus Naturmaterialien bieten eine ideale Brutstätte für Bakterien.
- Wechseln Sie die die Bürste mindestens alle acht Wochen, nach Erkrankungen wie einer Erkältung sofort.
- Schließlich sollten Sie auch prüfen: Liegt die Zahnbürste gut in der Hand? Komme ich besser mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen zurecht?

FAQ's

Ist eine elektrische Zahnbürste effektiver als eine normale Zahnbürste?

Nein. Wenn Sie eine der richtigen Putztechniken beherrschen, kann nichts schiefgehen. Wichtig ist, dass Sie mindestens zwei Mal am Tag, nach dem Frühstück und vor dem Zubettgehen, besser aber nach allen Hauptmahlzeiten drei Minuten zur Zahnbürste greifen.

Seit wann gibt es Zahnbürsten?

Natürlich sah sie damals nicht so aus wie heute, aber die Zahnbürste ist tatsächlich bereits rund 5000 Jahre alt. Archäologen fanden in ägyptischen Gräbern kleine Stöcke zum Kauen. Um 1500 herum waren Bürsten mit Schweineborsten in China im Gebrauch. 1780 rief der Brite William Addis ein Unternehmen ins Leben, das aus Kuhknochen und –borsten Zahnbürsten produzierte – allerdings immer noch so teuer, dass sich das nur Adlige leisten konnten. Dem US-amerikanischen Chemiker Wallace Hume Carothers gelang dann 1938 der große Coup mit Nylon: Seit er das Material erfunden hatte, revolutionierte er nicht nur die Strumpfmode, sondern auch die industrielle Fertigung von Zahnbürsten. Von da an war sie auch für die Massen erschwinglich.

Datenschutz