

Die richtige Zahnpflege

Mundgesundheit und allgemeines Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen. Eine regelmäßige Mund- und Zahnpflege sollte daher fester Bestandteil der täglichen Körperhygiene sein. Was gehört alles dazu?



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

Die meisten Zahn- und Zahnfleischprobleme – von schlechtem Atem bis zum Zahnausfall – sind auf eine unzureichende Mundhygiene zurückzuführen. Das kann zum einen daran liegen, dass die Zähne zu selten gereinigt werden. Viele wissen aber auch nicht, dass Zähneputzen allein in der Regel nicht ausreicht, um die Bakterien zu bekämpfen, welche die Erkrankungen verursachen. Denn Bakterien besiedeln nicht nur die Zähne, sondern auch die Zahnzwischenräume, das Zahnfleisch und die Zunge. Das Problem:

Zahnzwischenräume werden mit der Zahnbürste oft nur schlecht erreicht und die Zunge wird bei der Reinigung häufig ganz vergessen.

Mundhygiene im Alltag Deshalb sollten neben der Zahnbürste auch Zahnseide und Bürstchen für den Zahnzwischenraum regelmäßig zum Einsatz kommen. Antibakterielle Inhaltsstoffe in Zahnpasten und Mundspülungen, eine zahngesunde Ernährung sowie regelmäßige professionelle Zahnreinigungen und Fluoridierung ergänzen ein wirkungsvolles Vorsorgeprogramm. So

lässt sich zum Beispiel durch konsequentes Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta die Entstehung von Karies verringern. Die tägliche Verwendung von antibakterieller Mundspülung bringt zusätzlich eine Reduzierung der täglichen Plaquemenge. Das ist wichtig, denn Plaque ist die Hauptursache für das Entstehen von Karies, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis) und Parodontitis.

Eine gezielte Plaqueentfernung sollte daher rund um die Uhr erfolgen, denn saubere Zahnoberflächen werden bereits innerhalb weniger Stunden wieder mit Bakterien neu besiedelt. Bevorzugte Stellen sind die Zahnzwischenräume und der Zahnfleischsaum. Erhält der frische Belag Gelegenheit, mehr als einen Tag zu wachsen, können sich vermehrt gesundheitsgefährdende Bakterienarten einlagern. Das bewirkt, dass die Menge an Karies sowie Gingivitis auslösende Stoffwechselprodukte wesentlich zunimmt.

Richtig Zähne putzen Die Zähne sollten mindestens zweimal täglich, möglichst morgens und auf jeden Fall vor dem Schlafengehen, gereinigt werden. Vor der Nachtruhe muss die Reinigung besonders gründlich ausfallen und sollte auch die Verwendung von Zahnseide, Bürstchen für Zahnzwischenräume sowie die Reini-

gung der Zunge beinhalten. Es gibt unterschiedliche Auffassungen, wann die Mundhygiene morgens erfolgen sollte. Manche Zahnmediziner empfehlen die Reinigung kurze Zeit nach dem Essen, da dann auch gleichzeitig mit den Speiseresten die für die Bakterien lebensnotwendigen Nährstoffe mit ausgespült werden. Direkt nach dem Essen besteht jedoch durch säurehaltige Lebensmittel die Gefahr von Erosionen, also Schädigungen der Zahnhartsubstanz. Andere empfehlen daher eine Mundhygiene vor dem Essen und das Ausspülen des Mundes mit Wasser oder einer fluoridhaltigen Mundspülung nach dem Essen. So können sich keine Plaque-säuren bilden und Putzerosionen werden vermieden.

Zwar gibt es auch bei der Systematik des Putzens unterschiedliche Ansätze. Einig sind sich die Experten jedoch, dass das Zähneputzen stets nach einem einmal gewählten Schema erfolgen sollte. So ist am ehesten sichergestellt, dass alle Zahnflächen gründlich von Plaque befreit werden. Systematisches Zähneputzen dauert bei richtiger Anwendung etwa drei Minuten. ■

Birgit Huber,
IKW (Industrieverband Körperpflege und Waschmittel)

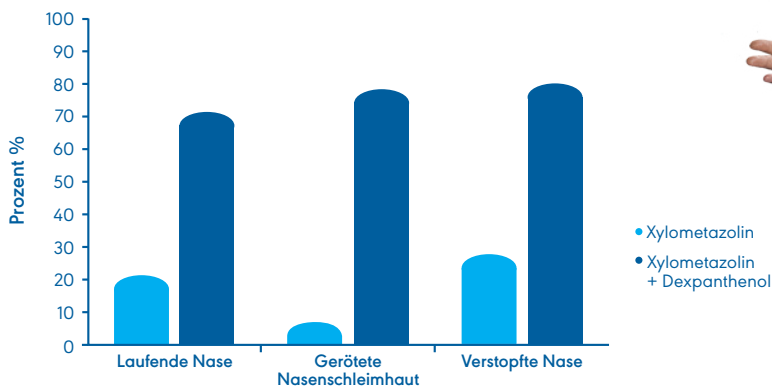
Otriven Protect

Befreit schnell und fördert die Wundheilung.*

Otriven Protect enthält eine effektive Wirkstoffkombination aus **Xylometazolin** und **Dexpanthenol** – und überzeugt mit dem **Dreifach-Effekt**:

1. Befreit die Nase schnell
2. Pfl egt und fördert die Wundheilung mit Dexpanthenol
3. Unterstützt die Abwehrkräfte der Nase

Schneller schnupfenfrei: Die Kombination aus Xylometazolin und Dexpanthenol kann Schnupfensymptome schneller lindern verglichen mit Xylometazolin allein*¹



Jetzt empfehlen
bei Schnupfen mit
trockener Nase

Otriven Protect – von Ihrem langjährigen Partner Otriven:
für jede Nase das richtige Produkt.

* Signifikant mehr Probanden mit nur noch leichten oder keinen Symptomen von verstopfter Nase ($p < 0,01$) sowie laufender Nase, Rötungen und Schwellungen ($p < 0,001$) nach 3 Tagen Anwendung (Post-hoc-Analyse).

¹ Mösges R et al. Dexpanthenol: An Overview of its Contribution to Symptom Relief in Acute Rhinitis Treated with Decongestant Nasal Sprays. Adv Ther 2017; 34(8): 1850–1858.

Otriven Protect 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung

Wirkstoffe: Xylometazolinhydrochlorid / Dexpanthenol. **Zusammensetzung:** 1 ml Lösung enthält 1,0 mg Xylometazolinhydrochlorid und 50,0 mg Dexpanthenol. **Sonstige Bestandteile:** Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph.Eur.); Kaliumdihydrogenphosphat; Benzalkoniumchlorid-Lösung; Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Für Erwachsene und Jugendliche über 12 Jahren: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen (Rhinitis) und zur Förderung der Heilung von Schleimhautschäden, zur Behandlung von anfallsweise auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica) und zur Behandlung einer verstopften Nase nach Nasenoperationen. Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen in Verbindung mit akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Rhinosinusitis). **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen Xylometazolinhydrochlorid, Dexpanthenol oder einen der sonstigen Bestandteile; trockene Entzündung der Nasenschleimhaut (Rhinitis sicca) oder atrophische Rhinitis; erhöhter Augeninnendruck, insbesondere bei Engwinkelglaukom; Zustand nach transphenoidaler Hypophysektomie oder anderen operativen Eingriffen, die die Dura mater freilegen; Kinder unter 12 Jahren. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich: Allergische Reaktionen (Angioödem, Hautausschlag, Juckreiz). Selten: Herzklappen, Tachykardie, Hypertonie. Sehr selten: Unruhe, Schlaflosigkeit, Müdigkeit (Schläfrigkeit, Sedierung), Kopfschmerzen, Halluzinationen (vorrangig bei Kindern), Arrhythmien, verstärkte Schleimhautschwellung nach Abklingen der Arzneimittelwirkung, Nasenbluten, Krämpfe (besonders bei Kindern). **Nicht bekannt:** Brennen oder Trockenheit der Nasenschleimhaut, Niesen. **Warnhinweis:** Enthält Benzalkoniumchlorid. Packungsbeilage beachten. **Apothekenpflichtig.** Stand: 01/2019.

