

Auf den Zahn gefühl

Bist du beim Zähneputzen noch auf dem neuesten Stand?
Wir verraten, welche technischen Highlights,
nachhaltigen Tools und Wellness-Produkte das sauberste Ergebnis
liefern. Auf die Tube drücken und gleich lesen!

Text:
SOPHIE KAUFMANN



Dass wir unsere Zähne stets sorgfältig putzen müssen, das haben uns schon unsere Eltern gepredigt. Aber wie genau geht das? „Nach dem Frühstück sollte man die Zähne mit einer Zahnpasta, die einen RDA-Wert von unter 70 aufweist, mindestens 2 Minuten lang putzen“, so Expertin Astrid von Stockar, CEO der Schweizer Dentalfirma Swissdent. „RDA ist die Kurzform für relative Dentin-Abrasion. Dieser Wert sagt aus, wie stark eine Zahnpasta Dentin, also die Zahnschmelzsubstanz, unter Laborbedingungen abschmirgelt. Werte unter 70 gelten als schonend, alles darüber wirkt abrasiv.“

Die beste Pflegeroutine

Die Expertin empfiehlt, untertags zum Beispiel mit Mundwasser das Entstehen eines Bakterienfilms auf den Zahnoberflächen zu verhindern und so gleichzeitig für ein Frischegefühl zu sorgen. Abends kurz vor dem Schlafengehen solltest du

als Erstes die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder mit einem kleinen Interdentalbürstchen säubern. Laut Stockar kann auch eine Munddusche als schonender Ersatz für Zahnseide dienen, weil der Wasserstrahl die Zwischenräume sehr gründlich reinigt, ohne das Zahnfleisch zu verletzen. Anschließend die gelösten Essensreste mit einem antibakteriellen Mundwasser ausspülen. Stockar: „Erst dann werden die Zähne mit einem möglichst kleinen Bürstenkopf geputzt, um alle verwinkelten Stellen im Mundraum zu erreichen.“ Darüber hinaus empfiehlt die Expertin, nicht mit Wasser nachzuspülen, sondern nur auszuspucken, damit die Zahncreme über Nacht wirken kann.

Der richtige Wirkstoff

Von entscheidender Bedeutung sind auch die Inhaltsstoffe der Zahnpasta. Stockar betont: „Fluorid härtet den Zahnschmelz und verhindert Karies.“ Sie gibt jedoch zu bedenken, dass Fluorid in größeren

Mengen weiße Flecken oder eine Braunfärbung auf den Zähnen, poröse Zahnhälse und Übelkeit verursachen kann.

Das gewisse Extra

Um Zähne und Zahnfleisch besonders zu verwöhnen, kann man zum Beispiel das ayurvedische Ölziehen, auch Oil-Pulling genannt, anwenden. Dabei sollen schädliche Bakterien im Mundraum entfernt werden. Optimalerweise reinigt man die Zunge zuvor mit einem Zungenschaber oder einer kleinen Bürste. So lassen sich auch dort hartnäckige Bakterien entfernen, die Mundgeruch und Erkrankungen wie Parodontitis begünstigen. Danach einen Teelöffel Öl mehrere Minuten lang im Mundraum hin und her bewegen und anschließend ausspucken. Die Expertin weist jedoch darauf hin, dass es bislang keine wissenschaftlichen Belege dafür gibt, dass Ölziehen auf die beschriebene Art Karies reduziert oder in irgendeiner Weise die Mundgesundheit verbessert.

Produkte mit dem richtigen Biss

Hightech hält auch im Badezimmer immer öfter Einzug. Mit diesen teils revolutionären Tools und Produkten bringst du deine Putzroutine auf ein neues Level und sorgst für eine effektivere Reinigung als mit herkömmlichen Methoden



Stabiler Schutz

Diese Zahncreme mit stabilisiertem Zinnfluorid reduziert Plaque und schützt vor Karies.

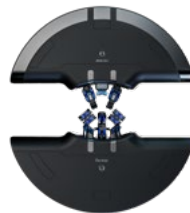
Zahncreme Pro Expert Advanced von **ORAL-B**, 75 ml, etwa 4 Euro



Starke Reinigung

USB-Munddusche mit Ultraschall-Düse, entfernt gründlich Speisereste und Plaque.

Munddusche EW-DJ86 von **PANASONIC** aus der Serie 800, um 120 Euro



Saubere Technik

Ein Gerät mit 14 Nanokameras reinigt Zahnräume vollautomatisch mit einer Gründlichkeit von 99,7 Prozent.

Reinigungssystem e1 von **EPITOME**, um 2400 Euro



Strahlende Zähne

Zahnseide mit Bienenwachs und Minze-Geschmack, gleitet sanft durch Zwischenräume.

Dental Floss von **OFFICINE UNIVERSELLE BULY**, etwa 14 Euro



Dauerhafte Frische

Die Anis-Mint-Spülung sorgt langanhaltend für herrlich frischen Atem.

Eau de Bouche Collection Anise Mint von **MARVIS** (über www.flaconi.de), 120 ml, zirka 12 Euro

Nachhaltige Zahnpflege

Viele Produkte kommen aus oder in Plastik daher und produzieren viel Müll. Mittlerweile gibt es aber jede Menge umweltfreundlicher, recycelbarer oder biologisch abbaubarer Alternativen. Hier sind 5 Vorschläge



Milde Frische

Minze-Kamille-Spülung nach einer biologisch abbaubaren Rezeptur, schützt vor Karies.

Mundspülung Complete Care von **LAVERA**, 400 ml, zirka 7 Euro



Pflanzlicher Kopf

Steckzahnbürste für alle gängigen elektrischen Modelle, hergestellt aus pflanzlichem Material.

Aufsteckbürstchen von **THE HUMBLE CO.**, 4 Stück, etwa 12 Euro



Fester Biss

Tabs zerkaugen, Bürste befeuchten, putzen – schützt vor Karies und spart Plastiktuben.

Putztabs Peppa Mint von **DUSCHBROCKEN**, 125 Stück, um 10 Euro



Präzises Putzen

Interdentalbürsten aus Biokunststoff und Stroh entfernen gründlich Essensreste und Beläge.

Interdentalbürsten von **VIGOROUS**, 40 Stück, um 17 Euro



Sanftes Gleiten

Vegane Zahnseide aus reißfesten Fasern, reinigt auch die engsten Zahnzwischenräume.

Zahnseide Superclean von **HAPPYBRUSH**, 2er-Pack, zirka 7 Euro

Verwöhnprogramm für die Beißer

Etwas mehr Wellness gefällig? Die Zunge reinigen, Öl ziehen, das Zahnfleisch massieren – all diese Maßnahmen verbessern Mund- und Zahngesundheit und sorgen für ein umfassendes Wohlfühl im Mundraum



Junge Idee

Zahncreme mit Zink und Papain, wirkt der Alterung des Zahnschmelzes entgegen.

Zahnpasta Crystal von **SWISSDENT**, 100 ml, um 26 Euro



Sachtes Reinigen

Zungenreiniger mit doppelter Borstenreihe und Schaberseite, entfernt Beläge sachte.

Zungenreiniger professional deluxe von **ONE DROP ONLY**, um 3 Euro



Frische Kraft

Das Olivenblatt-Öl entfernt Zahnstein und stärkt das Mikrobiom.

188 Mouth Microbiome Care Oil Pulling von **OLIVEDA**, 200 ml, um 40 Euro



Sanftes Massieren

Zahnbürste aus nachhaltigem Buchenholz, reinigt die Zähne sanft mit weichen Borsten.

Holzzahnbürste CS Wood von **CURAPROX**, etwa 10 Euro



Fluffiges Säubern

Der gewachste Minze-Flauschfaden befreit Zahnzwischenräume gründlich von Plaque.

Flauschzahnseide von **MERIDOL**, zirka 4 Euro