

Zahnseide lässt das Zahnfleisch schrumpfen

Wer sie nicht benutzt, muss kein schlechtes Gewissen mehr haben

Seit Jahren empfehlen Zahnärzte den Patienten, Zahnseide zu verwenden. Doch Fachleute warnen jetzt: Sie schade mehr als sie nütze.



Viele Zahnärzte preisen Zahnseide oft als einziges Mittel, um Bakterien und Plaque zwischen den Zähnen zu entfernen. Doch die Methode ist umstritten. Thomas Imfeld, Professor an der Klinik für Präventivzahnmedizin der Uni Zürich, sagt: «Zahnseide schadet mehr als dass sie nützt.»

Auch für den Mundhygieniker Jiri Sedelmayer von der Universität Hamburg birgt Zahnseide Risiken: «Die meisten Benutzer wenden sie falsch an. Und das führt unweigerlich zu Verletzungen des Zahnfleisches.» Ulrich P. Saxer, Leiter des Prophylaxezentrums am Zahnmedizinischen Zentrum Zürich Nord, stellt das sogar bei «jedem Patienten» fest, der Zahnseide benutzt. Beim Versuch, die Seide zwischen zwei Zähnen hindurchzuzwängen, schneide der Faden oft ins Zahnfleisch. Mit der Zeit zieht sich laut Saxer das Zahnfleisch zurück, und Nahrungsreste können sich noch besser festklemmen.

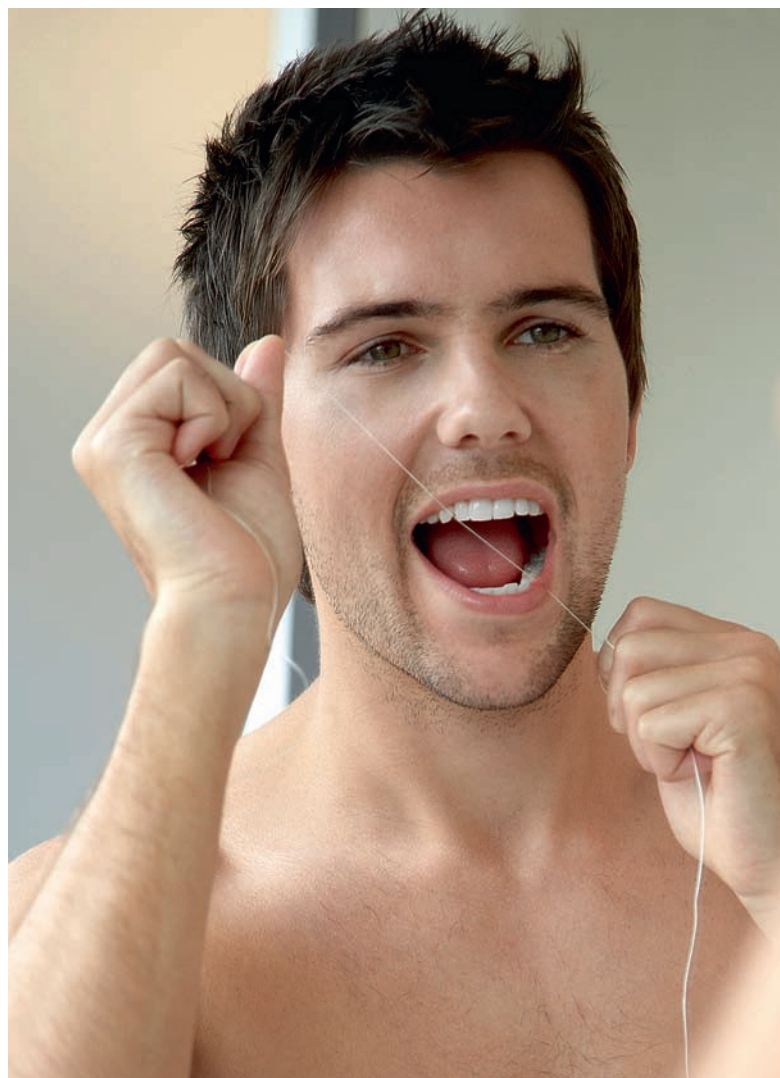
Richtigerweise müsse man mit der Zahnseide langsam zwischen den Zähnen «durchsägen», ohne das Zahnfleisch fest zu berühren. Dann soll man zuerst die Fläche des einen Zahns drei- bis viermal mit dem Faden abreiben, dann die des anderen. Doch das ist nicht einfach, wie auch Sedelmayer sagt: «Die richtige Handhabung beherrschen selbst Zahnärzte nur selten.»

Zahnseide reduziert Karies nicht weiter

Es ist zudem unklar, ob Zahnseide überhaupt etwas nützt. Forscher der Washington-Universität in Seattle hatten 2006 sechs Untersuchungen verglichen, die Aufschluss geben sollten, ob Zahnseide Karies verhindere. Es zeigte sich dabei klar: Wer seine Zähne gut mit der Bürste putzt und genügend Fluor zu sich nimmt, hat einen guten Schutz. Wer die Zähne mit Zahnseide zu reinigen versuchte, reduzierte die Karies nicht weiter.

Besser geeignet als Zahnseide für die Zwischenräume sind sogenannte Interdentalbürsten. Laut Thomas Imfeld reinigen sie besser, und die Verletzungsgefahr ist kleiner.

Elmex, Herstellerin für Zahnseide, sieht das anders: «Zahnseide gilt als effektives und am weitesten verbreitetes Hilfsmittel.» Die Verletzungsgefahr bestreitet Elmex nicht: Man habe deshalb extra ein Material mit guten Gleiteigenschaften gewählt. Zudem solle man sich vom Zahnarzt anleiten lassen, schreibt Elmex. *Isabelle Meier*



GETTYIMAGES/FOTOLINE

Verletzungsgefahr: «Die richtige Handhabung beherrschen selbst Zahnärzte nur selten»

TIPPS

So reinigen Sie Ihre Zähne

- ▶ Putzen Sie die Zähne mit der Zahnbürste mindestens zweimal pro Tag.
- ▶ Setzen Sie nicht zu viel Druck ein beim Schrubben.
- ▶ Vermeiden Sie stark aufschäumende Zahnpasten, sie können das Zahnfleisch schädigen.
- ▶ Reinigen Sie jeden Tag die Zungenoberfläche mit der Bürste – so vertreiben Sie die Kariesbakterien.
- ▶ Die Zahnbürste sollte weiche und sauber abgerundete Borsten aus Kunststoff haben, sonst droht Verletzungsgefahr. In einem Test des K-Tipp (9/09) schnitt die Colgate 360° als einziges Produkt mit «sehr gut» ab.
- ▶ Ersetzen Sie spätestens alle drei Monate Ihre Zahnbürste.
- ▶ Verwenden Sie für die Zwischenräume sogenannte Interdentalbürsten.
- ▶ Warten Sie nach einem sauren Getränk oder einer Frucht eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen.