

Das leidige Zahnseideln



Allzu oft «putzt» man mit Zahnseide im leeren Raum, oder man schneidet sich ins Zahnfleisch.

GETTY

Zahnseide schadet oft mehr, als sie nützt. Mini-Bürstchen eignen sich für das Putzen der Zahnzwischenräume um einiges besser.

VON HANS GRABER

Da wurde uns nun also jahrelang eingetrichtert, dass die regelmässige Verwendung von Zahnseide unabdingbar zum Ritual des Zähneputzens gehören sollte wie der Einsatz von Zahnbürste und -pasta. Befolgt wurde der Rat zumindest in der Schweiz nur beschränkt: Mit durchschnittlich 8 Metern Pro-Kopf-Jahresverbrauch gehören wir nicht zu den «Zahnseide-Nationen» wie etwa die USA. Und das ist anscheinend gut so. «Wenn überhaupt, ist Zahnseide eigentlich nur für Frontzähne geeignet», sagt Thomas Imfeld, Professor für Präventivzahnmedizin und Orale Epide-

miologie an der Universität Zürich, in der neusten Ausgabe des «Swiss Premium Oral Care».

Prophylaktisch unnötig

Als vorbeugende Massnahme von Karies oder Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates, verbunden häufig mit Zahnfleischbluten und -schwund) dagegen sei Zahnseide zur Reinigung der Zahnzwischenräume gar nicht erst angezeigt. «Die möglichen Schäden sind grösser als der erwiesene Nutzen», betont Imfeld.

Anders sieht es aus, wenn Zahnzwischenräume von Karies befallen und mit Füllungen geflickt sind oder wenn be-

reits eine Parodontitis vorhanden ist. In diesen Fällen ist für den Fachmann die Zwischenzahnreinigung tägliche Pflicht – allerdings eben höchstens bei den Frontzähnen mit Zahnseide. Generell besser geeignet seien so genannte Interdental-Bürstchen, die im Volksmund auch «Pfeifenputzerli» genannt werden. Diese Minibürsten unterschiedlicher Grösse sind an einem feinen Draht befestigt, haben einen Kunststoffgriff, oder sie werden in einen Halter gesteckt. Damit wird dann Zahnzwischenraum um Zahnzwischenraum geputzt.

Schnitt ins Fleisch

Die in Fachkreisen schon länger gehegten, aber öffentlich wenig wahrgenommenen Vorbehalte gegenüber der Zahnseide haben zwei Hauptgründe. Zum einen: Wer mit Zahnseide hantiert und es «gründlich» machen will, schneidet sich dabei schnell einmal ins Zahnfleisch, und das begünstigt Folgeschäden. Zum anderen: Ausser den paar Frontzähnen ist die anatomische Form der Zähne so, dass man deren Zwischenräume mit Zahnseide nicht richtig reinigen kann. Weil die Zahnflächen nach innen gebogen sind, «sidelet» man gerne ins Leere oder geht so forsch vor, dass wiederum Wunden zu befürchten sind.

Mit kleinen Bürstchen (siehe auch Kasten) lassen sich die Zahnzwischenräume effektiver und schonender reinigen. Vorausgesetzt, die Bürstchen sind den persönlichen Zwischenräumen angepasst: Ist ein Bürstchen zu gross, sollte man es keinesfalls mit Gewalt hineinzwingen, ist es zu klein, kommt es erneut zum «Putzen» im leeren Raum. Optimal sei, wenn es gerade noch gut hineinpasst, und beim Putzen sollte man es übers Kreuz ein wenig schräg halten, um ja kein Stückchen der gebogenen Zahnflächen auszulassen.

Dreck nicht verpflanzen

Thomas Imfeld verweist auf ein weiteres Problem: «Putzen ist das eine, Dreck vom einen zum anderen Ort bringen das andere.» Im Klartext: Wer

ein Problemgebiss mit tiefen Zahnfleischtaschen hat, verschleppt ziemlich sicher die dort ansässigen Bakterien in die noch mehr oder weniger intakten Bereiche des Zahnhalteapparates. Deshalb ist es ratsam, das Interdental-Bürstchen immer dann kurz mit fließendem Wasser abzuspülen, wenn es nach dem Putzen eines Zwischenraums etwas unangenehm riecht. Imfeld: «Eine Hausfrau wäscht einen schmutzigen Lappen auch aus, ehe sie sich an der nächsten Fläche zu schaffen macht.» Zahnpasta übrigens gehört nicht auf die Mini-Bürsten, allenfalls kann man sie aber in Mundspülungen wie etwa Meridol, Listerine oder Curasept tunken.

Tagsüber «Ehrenrunden»

Es wird einem also weiterhin einiges abverlangt in Sachen Zahnpflege. Wie hält es der Präventivzahnmediziner denn selber damit? Selbstverständlich putzt er die Zähne regelmässig, tagsüber primär «zur Nahrungsentfernung». Da genügen ein paar «Ehrenrunden» mit einer Handzahnbürste. Am wichtigsten aber sei die Putzprozedur – gegebenenfalls mit vollem Zwischenzahnprogramm – vor dem Schlafengehen. Der Grund: Im Schlaf trocknet der Mund aus – ein Paradies für Bakterien.



«Wenn überhaupt, ist Zahnseide eigentlich nur für Frontzähne geeignet.»

THOMAS IMFELD, PROFESSOR FÜR PRÄVENTIVZAHNHEILKUNDE

Imfeld putzt abends je zwei Minuten oben und unten, mit einer Schallzahnbürste. Diese hat den besten Effekt, wenn sie nicht rotierend-oszillierend ist – und wenn man nicht wie wild übers ganze Gebiss fährt, sondern Zahn um Zahn drannimmt, nicht drückend, mehr «streichelnd». Imfeld nennt vier von Fachleuten empfohlene Modelle: Philips Sonicare, Teledyne Waterpik, Braun Sonic Complete und Panasonic 1035. Nur in Spezialfällen nötig seien die teils zusätzlich angebotenen Mundduschen.

Und die gute, alte Handzahnbürste? Thomas Imfeld: «Wenn das jemand wirklich gut kann, spricht absolut nichts dagegen.» Bei der Zahnpasta sollte man gemäss Imfeld mit den so genannten «Weissmacherpasten» sparsam umgehen, denn diese haben eine abrasive Wirkung. Wo viel gescheuert wird, fliegen Späne. Auch bei den Zähnen.

KALEIDOSKOP

Fit im Herbst: Etwas Kälte und viel Schlaf

Wohldosierte Kälte und ausreichend Schlaf stärken das Immunsystem und schützen in der kühleren Jahreszeit vor Infekten. Daher sollte man sich nicht zu warm anziehen und nicht nur heiss duschen, da dies den Körper noch empfindlicher gegenüber niedrigen Temperaturen mache, erklärt der Berufsverband Deutscher Internisten. Stattdessen können regelmässige kalte Güsse und kalte Waschungen des Oberkörpers zum Beispiel zwei- bis dreimal in der Woche die Immunabwehr für den Herbst stärken. Auch Menschen, die zu wenig Schlaf bekommen, sind anfälliger für Bakterien- und Virusinfektionen. Es sei zwar individuell verschieden, wie viel Schlaf man benötige, wichtig sei es jedoch, alle Tiefschlafphasen zu durchlaufen, um einen Erholungseffekt zu erreichen, betonen die Mediziner. **ap**

OP am besten bei «Computerhand»

Als Karpaltunnelsyndrom wird eine Nerven Einklemmung im Handwurzelbereich bezeichnet, die zu Gefühlsstörungen, Schmerzen und Lähmungserscheinungen des Daumens, des Zeige- und des Mittelfingers führen kann. Offenbar hilft gegen dieses Leiden, das unter anderem durch häufiges Hantieren mit PC-Tastatur und -Maus ausgelöst wird, eine Operation eher als eine konventionelle Behandlung mit Physiotherapie und Ultraschall. Dies zeigt eine amerikanische Studie. Sowohl nach drei Monaten als auch nach einem Jahr waren Funktionsfähigkeit der Hand und auch die empfundenen Beschwerden bei den operierten Patienten besser. (Quelle: «The Lancet», Vol. 374, S. 1074-1081) **ap**

ANZEIGE

Und immer wieder die Grippe!

Auch dieses Jahr wird für viele Menschen vor dem Winter wieder das Grippegespenst vor der Tür stehen (wenn es sich nicht schon unter dem Eindruck des «Schweinegrippegespenstes» verflüchtigt hat). Wie wäre es wohl, wenn wir unserem Körper wieder mal die volle Immunkraft in der Auseinandersetzung mit dem Grippevirus zumuten würden? Zur Unterstützung dieses «kühlen», aber natürlichen Vorhabens gibt es in der Komplementärmedizin verschiedenste unterstützende Massnahmen, wie Echinacea-Präparate, Eupatorium perfoliatum, Spenglersananwendungen, homöopathische Möglichkeiten, Schüssler'salze und vieles anderes mehr. Wir beraten Sie in der Paramed gerne individuell über die bei Ihnen am besten anzuwendenden Möglichkeiten. Rufen Sie uns an für eine Terminvereinbarung.

Paramed, Zentrum für Komplementärmedizin,
Haldenstrasse 1, 6342 Baar,
Tel. 041 768 20 60,
info@paramed.ch,
www.paramed.ch



Bildungszentrum und Ambulatorium in Baar

www.paramed.ch

ID-BÜRSTCHEN

Tipps für dazwischen



- Richtige Grösse: Ist die Interdental-Bürste zu klein, reinigt sie nicht richtig. Ist sie zu gross, besteht Verletzungsgefahr. Dental-Profis können die individuelle Grösse bestimmen.
- ID-Bürsten nicht mit Gewalt zwischen die Zähne führen.
- Nicht erschrecken, wenn es am Anfang leicht blutet: Das ist in den ersten zwei, drei Tagen normal, weil das Zahnfleisch leicht entzündet ist, und zwar wegen der interdentalen Plaque und der Bakterien.
- Wenn es länger blutet, sollte man sich unbedingt vom Zahnarzt oder DH beraten lassen.

ZUM PUTZEN

Nach Säure warten

Präventivzahnmediziner Tomas Imfeld verweist zum Thema Zähneputzen auch noch auf eine oft vergessene Vorsichtsmassnahme: Man sollte nicht unmittelbar nach dem Konsum säurehaltiger Lebensmittel und Getränke die Zähne putzen, sondern (mindestens) eine halbe Stunde warten. Und wichtig in diesem Zusammenhang ist es häufig vergessen wird: Zu säurehaltigen Getränken gehören nicht nur Fruchtsäfte, sondern auch praktisch alle Softdrinks, auch zuckerlose natürlich.

In Lebensmitteln enthaltene Säuren können die Schmelzoberfläche der Zähne anätzen. Die angeätzte Schmelzoberfläche wird dann durch Stoffe der Zahnpaste abgetragen. Wartet man mit Putzen etwas zu, lagern sich Mineralien aus dem Speichel in die geätzte Schmelzoberfläche ein, und der Abtrag wird dadurch vermindert. **hag**