**THEMENDIENST**

Leserfrage

**Nach dem Zähneputzen: Spucken statt spülen?**

**Frage von Elena H. aus Heidelberg an Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke:**

*„Eine Bekannte hat mir empfohlen, die Zahnpasta nach dem Putzen nur auszuspucken, nicht auszuspülen. Die Zähne seien dann besser geschützt. Stimmt das?“*

„Zahnpasta enthält Fluorid, das lokal an den Zähnen Karies verhindert. Es macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger und fördert, dass sich Mineralstoffe einlagern. Diese Schutzwirkung von Fluorid lässt sich tatsächlich maximieren: Wer die Zahnpasta nach dem Putzen nicht mit Wasser ausspült, sondern sie lediglich ausspuckt, ist hier im Vorteil. Das Spurenelement kann dadurch länger an den Zähnen verbleiben und noch effektiver wirken. Am besten vor dem Ausspucken den Schaum der Zahncreme noch mehrmals durch die Zahnzwischenräume pressen. Diese Stellen benötigen besonderen Schutz, da sie schwer zugänglich sind und sich dort häufig Karies entwickelt. Aber: Auch gründliches Spülen nicht vergessen! Vor dem Zähneputzen entfernt es Speisereste aus dem Mund und vermeidet, dass sie mit der Zahnbürste weiter verteilt werden.

Für die optimale Zahnpflege sollte die Zahnpasta bei Jugendlichen und Erwachsenen einen möglichst hohen Fluoridgehalt von bis zu 1.500 ppm haben. Für Kinder unter sechs Jahren gibt es spezielle Kinderzahnpasten, die lediglich 500 ppm Fluorid enthalten. Es ist zudem ratsam, Fluorid nicht nur über die Zahncreme, sondern auch über die tägliche Ernährung zuzuführen. So kann das Spurenelement bereits beim Essen auf die Zähne einwirken. Da die meisten Lebensmitteln jedoch nur wenig davon liefern, sollte die ganze Familie zur Speisenzubereitung im Haushalt mit Fluorid angereichertes Speisesalz verwenden.“

*1.583 Zeichen inkl. Leerzeichen*

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Katja Jung, Laura Zimmer, Dirk Fischer

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Telefon: 069 / 2470 6822

Fax: 069 / 7076 8753

E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)