**THEMENDIENST**

Leserfrage

**Wie lange sollte man sich die Zähne putzen?**

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

*„Wie kann ich feststellen, ob meine Zähne beim Putzen wirklich sauber werden?“*

Das regelmäßige sorgfältige Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zweimal am Tag ist fester Bestandteil einer funktionierenden Kariesprophylaxe. Dabei ist es wichtig, dass so lange geputzt wird, bis die Zähne wirklich sauber sind. Wie lange das dauert, kann jeder für sich selbst herausfinden. Dazu kann man vor dem Zähneputzen seine Zahnbeläge mit einer handelsüblichen Plaque-Färbetablette anfärben und dann solange putzen, bis die Farbe vollständig verschwunden ist. Zur Sicherheit sollte man danach noch einmal anfärben. Es kann nämlich sein, dass die Farbe einfach ausgewaschen wird, ohne dass die Beläge vollständig entfernt wurden. So kann jeder für sich die Zeit stoppen, die er für seine individuelle Zahnreinigung braucht. Ich halte nichts davon, stereotyp drei Minuten Zähneputzen zu empfehlen. Wir haben alle unterschiedliche Gebisse und unterschiedliche Hände. Deshalb brauchen wir auch unterschiedlich lange, bis unsere Zähne sauber geputzt sind.

Zu einer guten Mundhygiene gehört auch die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide, einem Bürstchen oder einem anderen Hilfsmittel. Und ebenfalls ist es empfehlenswert, nach einer Mahlzeit einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen, wenn Zähneputzen nicht möglich ist. Das stimuliert den Speichelfluss, was der Kariesentstehung entgegen wirkt. Neben der täglichen Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta empfehle ich zudem regelmäßige Zahnarztbesuche, damit der Arzt mögliche Schäden frühzeitig erkennen kann. Die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt ist ebenfalls eine bedeutende Basisprophylaxe, weil die lokal am Zahn wirkenden Fluoride den Zahnschmelz widerstandsfähig machen.

*1.756 Zeichen inkl. Leerzeichen*

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

**Herausgeber:**

Informationsstelle für Kariesprophylaxe

Katja Jung, 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)