



## Zähneputzen: Von Hand oder elektrisch?

Eine von Patienten oft gestellte Frage an den Zahnarzt ist: Soll ich meine Zähne von Hand oder mit einer elektrischen Zahnbürste putzen? Antwort: Wer seine Zähne sorgfältig und ausreichend lange putzt, erzielt mit der Handzahnbürste gleich gute Ergebnisse wie mit einer elektrischen. In vielen Fällen ist die elektrische Zahnbürste aber der Handzahnbürste überlegen: Wenn nicht ausreichend lange geputzt wird (z.B. Kinder), bei Parodontitis oder wenn die Bewegungsfähigkeit der Hand eingeschränkt ist. Informieren Sie sich jetzt über die richtige Kaufentscheidung!

### Elektrische Zahnbürsten

Ihr großer Vorteil ist, dass sie mehrere tausend Mal pro Minute schwingen. Im Vergleich zum „gemütlichen“ Putzen von Hand finden dabei natürlich viel mehr Putzbewegungen statt. Das sorgt für eine gründlichere Reinigung.

Kinder putzen meist nicht die empfohlenen drei Minuten lang ihre Zähne. Deshalb ist eine elektrische Zahnbürste empfehlenswert für sie. In der kurzen Zeit des Zähneputzens wird ein besseres Reinigungsergebnis erzielt als von Hand.

Empfehlenswert für Kinder sind kleine, handliche elektrische Zahnbürsten mit einem kompakten Griff und einem kleinen Bürstenkopf.

Patienten mit Parodontitis („Parodontose“) oder mit Einschränkung der Handbewegungsfähigkeit sollten ebenfalls eine elektrische Zahnbürste benutzen.

### Worauf muss ich beim Kauf achten?

Die elektrische Zahnbürste muss gut in der Hand liegen und einen **kleinen Bürstenkopf** haben. Das ist wichtig, damit Sie genügend Spielraum für die Putzbewegungen haben.

Die Bewegung des Borstenkopfes muss **oszillierend** sein: Bei einem normal geformten Kopf also auf- und abschwingend. Bei einem runden Kopf mit kurzen runden Hin- und Herbewegungen.

Die elektrische Zahnbürste sollte einen sog. **Timer** haben, der durch ein Signal angibt, wann die Mindestputzzeit erreicht ist.

Sehr gut ist ein sog. **Druckkraft-**

**Begrenzer**: Viele Menschen drücken zu stark beim Putzen und schädigen dadurch ihr Zahnfleisch. Elektrische Zahnbürsten mit Druckkraft-Begrenzer schalten dann einfach ab und verhindern so Schädigungen.

Natürlich sollten Sie beim Kauf auch auf die **Folgekosten** achten: Die Bürstenköpfe müssen aus hygienischen Gründen alle 4 Wochen ersetzt werden. Informieren Sie sich also schon beim Kauf über den Preis der Ersatz-Bürstenköpfe.

### Hand-Zahnbürsten

Die Auswahl an Hand-Zahnbürsten ist riesengroß und es ist nicht einfach, sich für das richtige Modell zu entscheiden. Wenn Sie diese Zeilen hier gelesen haben, wissen Sie, worauf Sie achten müssen und die Entscheidung wird Ihnen leichter fallen.

**Handgriff**: Der Griff der Bürste muss gut in der Hand liegen. Er darf also weder glatt noch dünn sein. Ideal ist ein bauchig geformter Griff, der sich der Hand anpasst. Bei vielen Bürsten hat der Griff eine rutschfeste Beschichtung aus weichen Kunststoff, der die Griffbarkeit erhöht.

**Bürstenkopf**: Dieser muss klein sein, damit Sie beim Putzen genügend Bewegungsspielraum haben und auch die hinteren Zähne gut erreichen.

**Borstenanordnung**: Manche Bürsten haben gleichmäßig gerade angeordnete Borsten. Bei anderen stehen sie im Winkel zueinander. Manche Bürsten haben verschieden lange und harte Borsten. Alle Arten haben ihre kleinen Vor- und Nachteile, die sich weitgehend ausgleichen. Für welche Borstenanordnung Sie sich entscheiden, ist also zweitrangig.

**Hart, mittel oder weich?** Grundsätzlich abzuraten ist von harten Zahnbürsten. Sie schädigen Zähne und Zahnfleisch. In der Regel sind mittelweiche Zahnbürsten ideal, weil sie das richtige Maß aus Putzwirkung und Schonung aufweisen. Weiche Zahnbürsten können sinnvoll sein bei Menschen mit empfindlichen Zahnhälsen.

**Natur- oder Kunststoffborsten?** Auf keinen Fall Naturborsten! Diese haben einen feinen Innenkanal, in dem sich Bakterien einnisten. Außerdem splitteln sie leicht und können mit ihren spitzen Enden das Zahnfleisch verletzen. Ideal sind Kunststoffborsten mit abgerundeten Enden. Sie schonen das Zahnfleisch und putzen gründlich.

**Federung**: Manche Zahnbürsten haben eine eingebaute Federung im Griff, die zu starkem Druck verhindert. Eine solche Federung ist empfehlenswert für Menschen, die gerne zu kraftvoll putzen und damit Zähne und Zahnfleisch schädigen.

