

Richtig Zähneputzen mit der elektrischen Zahnbürste

Welcher Bürstentyp

Es gibt grob zwei unterschiedliche Verfahren, die Schall-Technik und die rotierende Technik.

Schall-Technik



Schallzahnbürsten

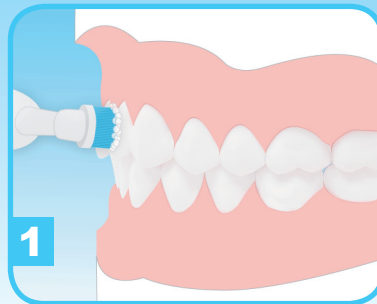
Bei Schallzahnbürsten schwingt die Bürste mit schnellen Bewegungen hin und her – so schnell, dass im Mund Flüssigkeitsbewegungen und Luftbläschen entstehen, die wie bei der Reinigung mit Ultraschall die Wirkung verstärken.

rotierende Technik



Rotierende Bürsten

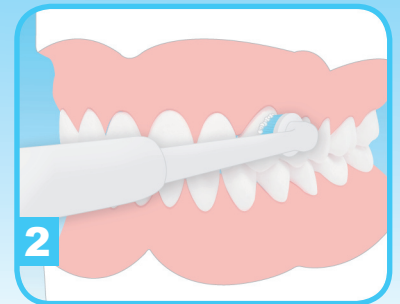
Bei diesen Bürsten führt der runde Bürstenkopf eine rotierende Bewegung aus. Der kleine Kopf passt sich gut an einzelne Zähne an. Bei den rotierenden Bürsten ist die Putzwirkung „intensiver“, d.h. es wird mehr Zahnbelag entfernt. Das Zahnfleisch wird dabei jedoch auch stärker gereizt und kann sich – insbesondere bei empfindlicherem Zahnfleisch – zurückziehen und die Zahnhöhle freilegen. Bei zu festem Andrücken kann sogar Zahnschmelz abgerieben werden. Bei Schallzahnbürsten ist zwar die Putzwirkung nicht ganz so intensiv, doch das Zahnfleisch wird auch nicht so sehr in Anspruch genommen. Die vibrierende Bewegung kann eine massierende und kräftigende Wirkung auf das Zahnfleisch haben.



1 Mit leichtem Druck gerade aufsetzen

Den Bürstenkopf legen Sie gerade an den Übergang von Zahnfleisch zu den Zähnen an. Die Borsten sollten Zahnfleisch und Zähne zu gleich Teilen berühren. Die Zahnbürste nur leicht andrücken, damit das Zahnfleisch nicht zu stark gereizt wird.

(Viele elektrische Zahnbürsten schalten automatisch ab oder geben einen Warnton an, wenn Sie zu stark andrücken).



2 Ohne Druck von Zahn zu Zahn

Führen Sie die Bürste langsam und mit nur leichtem Druck von Zahn zu Zahn. Machen Sie keine eigenen Putzbewegungen – das erledigt die elektrische Bürste für Sie. Verweilen Sie einige Sekunden bei jedem Zahn. Durch leichtes An- und Abwinkeln erreichen Sie auch die Zahnzwischenräume. Putzen Sie zuerst die Zahnaußenflächen im Oberkiefer, dann die Außenflächen im Unterkiefer.



3 Zahninnenseiten putzen

Danach die Zahninnenflächen im Oberkiefer und anschließend im Unterkiefer putzen. Verweilen sie auch hier wieder einige Sekunden bei jedem Zahn. Die Innenflächen der unteren Schneidezähne können ein paar Sekunden mehr vertragen, weil sich dort besonders leicht Zahnstein bildet.



4 Kauflächen putzen

Zum Abschluss noch die Kauflächen der Backenzähne mit gerade gehaltener Zahnbürste reinigen. Auch hier wieder langsam, ohne zu großen Druck, von Zahn zu Zahn bewegen.

Tipp von Denise:

Wichtiger als das technische Verfahren ist letztlich die richtige Anwendung.



Richtig Zähneputzen mit der elektrischen Zahnbürste

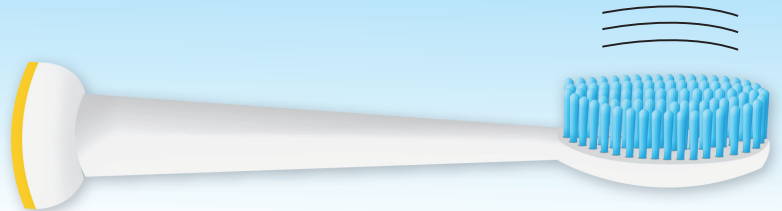
2-3 Minuten



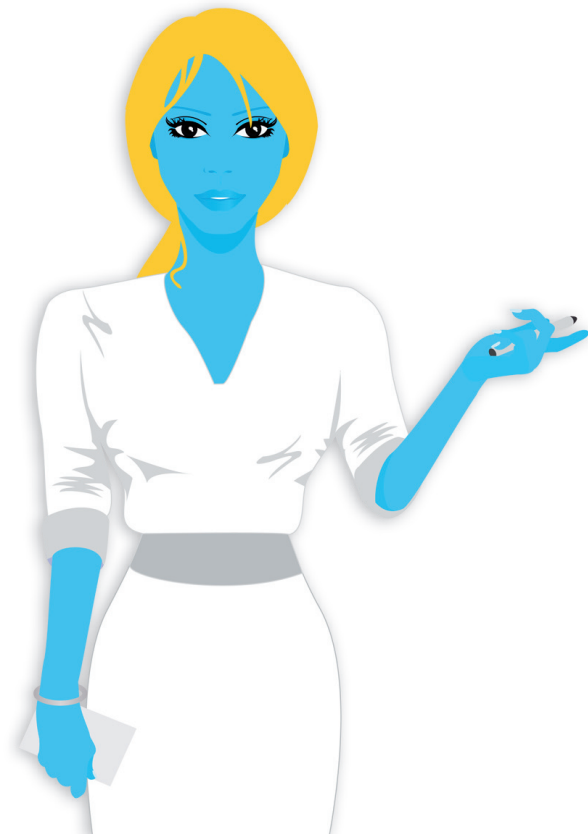
Dauer

Die ideale Putzdauer beträgt **2-3 Minuten**.

Schall-Technik

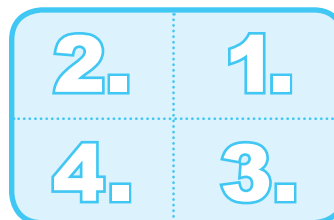


rotierende Technik



Tipp von Denise:

Nutzen Sie die Macht der Gewohnheit für das richtige Zähneputzen! Putzen Sie immer nach dem gleichen Schema. Verwenden Sie dabei die „Quadrantenmethode“:



1-ter Quadrant: Oberkiefer rechts

2-ter Quadrant: Oberkiefer links

3-ter Quadrant: Unterkiefer rechts

4-ter Quadrant: Unterkiefer links

Fangen Sie mit den Außenseiten im 1-ten Quadranten hinten an und arbeiten sich bis zum 4-ten Quadranten vor. Die Innenseiten putzen Sie dann in umgekehrter Reihenfolge vom 4-ten Quadranten bis zum 1-ten Quadranten. Wenn Sie wieder im 1-ten Quadranten angekommen sind, kommen die Kauflächen dran.

Bürsten alle 3 Monate wechseln

Wechseln Sie die Bürstenköpfe ca. alle 3 Monate aus. Die Borsten sind dann ausgefranst, die Putzwirkung lässt nach und der Abrieb wird stärker. Gleichzeitig können sich auf der vergrößerten Oberfläche mehr Keime ansiedeln.