

# Zähneputzen

## Empfehlung 1

Quelle: <https://www.zahnbuersten-tests.de/ratgeber/wie-oft-zaehne-putzen/>

### Zucker und Plaque

Beim Zähneputzen verfolgt man zwei Ziele, einerseits sollen Nahrungsreste entfernt werden, andererseits aber auch schädliche Bakterien bekämpft werden. Diese leben im Plaque, einem klebrigen Belag der sich an den Oberflächen der Zähne bildet und vermehren sich prächtig, wenn sie nur etwas Zeit und Nahrung in Form von Essensresten bekommen. Und wenn sich diese Bakterien erst einmal vermehren und festsetzen, produzieren sie fleißig Säuren, die die Zahnflächen schwächen und somit anfällig für Karies machen. Im Idealfall sollte man also sowohl die Bakterien als auch die Essensreste zeitnah mit der Zahnbürste entfernen. Man sollte also meinen, dass es optimal ist, wenn man direkt nach jeder Mahlzeit putzt, aber genau da entsteht das erste Problem.

Zwar hilft das Putzen direkt nach einer Mahlzeit Plaque und auch deren Futter, also Nahrungsreste zu entfernen, allerdings kann es auch kontraproduktiv sein. Säurehaltiges Essen oder auch Getränke verringern den PH-Wert im Mund und machen den wichtigsten Schutzmantel der Zähne, den Zahnschmelz, weicher. Wenn man die jetzt verwundbaren Zähne ordentlich schrubbt, ist leider mehr verloren als gewonnen. Der aufgeweichte Schmelz wird dann leicht beschädigt und durch die Borsten der Zahnbürste abgerieben. Die schädlichen Bakterien werden damit zwar auch erst einmal entfernt, werden es in Zukunft dann aber noch leichter haben in die Zähne einzudringen und dort ihr zerstörerisches Werk zu vollführen.

### Im Zweifel VOR dem Essen putzen

Gefährlich sind in der Hinsicht so ziemlich alle süße und auch sauren Lebensmittel und Getränke. So sollten Sie etwa nach dem Genuss von Obst, Säften, Salaten und sämtlichen zuckerhaltigen Snacks mindestens 30 Minuten bis zum Einsatz der Zahnbürste warten. Manche Quellen behaupten sogar, dass erst 60 Minuten nach einer Mahlzeit wieder ohne Bedenken geputzt werden kann. Erst dann hat sich der Zahnschmelz erholt und kann eine Reinigung schadlos überstehen. Gerade nach dem Frühstück kann natürlich kaum jemand eine Stunde bis zum Zähneputzen warten, hier ist es also durchaus sinnvoll die Zähne VORHER zu putzen. So wird zunächst die Anzahl der Bakterien im Mund verringert und somit wirken sich auch eventuelle Nahrungsreste die im Mund verbleiben nicht so negativ aus. Am Abend sollte die letzte Amtshandlung vor dem Schlafengehen aber trotzdem die Zahnpflege sein. Hier sollte man also einfach versuchen eine Stunde vorher nichts mehr zu essen, was den meisten aber auch leicht fallen dürfte.

### Zweimal Pflicht - das dritte Mal ist die Kür

Wenn das alles trotzdem keine Option ist, kann man den PH-Wert im Mund nach dem Essen übrigens auch mit bestimmten Mundspülungen schnell wieder auf den Normalwert bringen. Dann kann man

auch direkt nach dem Essen relativ bedenkenlos putzen. Alternativ kann man störende Essensreste natürlich auch ohne Probleme mit etwas Zahnseide oder einer Munddusche entfernen. Was die Anzahl der Putzvorgänge pro Tag angeht, ist sich die Fachwelt übrigens ebenfalls mehr oder weniger einig. Mindestens zweimal täglich - morgens und abends - sollte man auf jeden Fall putzen. Ein drittes Mal schadet zwar nicht, ist aber auch nicht unbedingt nötig.

From:

<https://wiki.ichbinz.net/> - **Debian DokuWiki**

Permanent link:

<https://wiki.ichbinz.net/doku.php?id=allgemein:gesundheit:zaehneputzen>

Last update: **2018/12/06 19:42**

