

Die 10 Irrtümer der Mundhygiene

1. Keine Plaque – Nur ein Traum?

Falsch: Rundum saubere Zähne können heute von (fast) jedem erreicht werden. Die nötige Disziplin und die passenden Hilfsmittel vorausgesetzt. Sanfte Borsten, kleinköpfige Zahnbürsten und raumfüllende Interdentalbürstchen machen den Traum wahr.

2. 3-mal täglich 3 Minuten sind genug!

Falsch: Weder die Dauer noch die Häufigkeit, sondern allein das „Wie“ zählen. Für jeden einzelnen ist die Empfehlung anders um das Resultat – rundum saubere Zähne – zu erreichen. Einmal täglich – gründlich und richtig ist besser als dreimal „husch husch“!

3. Täglich Fluoride sind eine Schutzgarantie!

Falsch: Unter bestehenden Zahnbelägen können Fluoride nicht schützen. Fluoridierte Plaque ist genauso schädlich wie unfluoridierte. Für beide gilt: Sie führen zu Approximalkaries und Parodontitis – mit Fluor einfach später.

4. Kreuzborsten und flexibler 3-Komponentengriff als ideale Mundhygienegaranten?

Nein: Handelsübliche Zahnbürsten mit Kreuzborsten verfügen meistens über einen zu großen Kopf und über zu harte und zu dicke Borsten. Ein Federgriff mindert zwar den Druck – hinterlässt dafür ungeputzte Stellen am Zahnfleischsaum. Anschmiegsame weiche Borsten und ein kleiner Bürstenkopf leisten gerade hier Wunder. Abfederung ist ein „Muss“ für die Borsten – nicht für den Griff!

5. Mundspülungen schaffen dort Erfolg, wo die Zahnbürste versagt?

Falsch: Keine Spülflüssigkeit kann Plaque selbständig entfernen. Nur die regelmäßige, gründliche manuelle Reinigung des kritischen Zahnfleischsaums und des noch wichtigeren Interdentalraums mit raumfüllenden Interdental-Bürsten schützt nachhaltig.

6. Zahnprobleme liegen bei uns in der Familie – da kann man nichts machen!

Falsch: Karies und Parodontitis sind keine Erbkrankheiten – selbst bei genetisch begründeter Zahnschwäche ist gründliche Mundhygiene die sichere Chance für gesunde Zähne.

7. Keine Schmerzen, kein Bluten – also kein Problem?

Falsch: Parodontitis ist schmerzlos, Mundgeruch ist schmerzlos, Karies fängt schmerzlos an. Deshalb kann im kritischen Interdentalraum die entzündliche und kariogene Plaque während Monaten und Jahren unbemerkt ihre zerstörende Wirkung entfalten.

8. Schlechter Mundgeruch kommt vom Magen!

Falsch: Abgesehen von Tabak, Kaffee, Knoblauch, Zwiebeln, usw. – Unangenehmer Mundgeruch entsteht durch sich zersetzende Plaque-Bakterien, die in den Zahnfleischtaschen und auf der Zunge verwesen.

9. Mundgesundheit ist doch eigentlich egal!

Falsch: Niemand riecht gern aus dem Mund. Niemandem ist Zahnverlust gleichgültig! Aber wo sich Nachlässigkeit mit Irrglauben paart, entstehen schwerwiegende Gesundheitsrisiken. Hilfe ist möglich durch sensibles Bewusstmachen der Zusammenhänge und Selbsthilfe-Möglichkeiten.

10. Richtige Mundhygiene, einmal erklärt – für immer verstanden!

Falsch: In Sachen Hygiene benötigt jedermann Anleitung und ständige Anregung! Ohne didaktisch korrekte Unterweisung bei gleichzeitigem Überlassen der geeigneten Hilfsmittel, einem mehrstufigen Nachfass-System und Selbstmotivations-Hilfen (z. B. mit der Zunge prüfen, ob sich die Zähne pelzig anfühlen) bleibt effektive Plaque-Kontrolle ein Traum.