

Zähneputzen: Lieber kreisen als fegen?

Metaanalyse liefert neue Einblicke in die Wirksamkeit manueller Zahnputztechniken.

GIESSEN – Welche Zahnputztechnik reinigt unsere Zähne am besten? Eine aktuelle Metaanalyse liefert darauf ein überraschendes Ergebnis. Denn die oft propagierte Methode des Zähneputzens «von Rot nach Weiss» war dem kreisenden Putzen nicht überlegen. Stattdessen beseitigten beide Putztechniken den Zahnbelag ähnlich gut. Gegen Zahnfleischentzündungen weniger empfehlenswert ist dagegen die «Rütteltechnik», wie das Team feststellte. Insgesamt waren die Unterschiede aber gering und die Daten extrem lückenhaft.

Regelmässig Zähneputzen ist wichtig, so viel ist klar. Denn das Entfernen von bakteriellem Zahnbelag beugt nicht nur Karies und Parodontitis vor, chronische Zahnfleischentzündungen stehen auch im Verdacht, andere Krankheiten zu begünstigen – von Gefässerkrankungen über Rheuma und Alzheimer bis hin zu Krebs. Als besonders effektive Methode der Zahnhigiene gilt laut Studien das Zähneputzen mit einer elektrischen Zahnbürste.

Kreisen versus Fegen und Rütteln

«Obwohl ein Grossteil der Weltbevölkerung manuelle Zahnbürsten benutzt, herrscht bei dieser Frage noch einige Unsicherheit», erklären Renate Deinzer von der Universität Gießen und ihre Kollegen. Dennoch gaben viele Experten bisher der Fege- oder Rütteltechnik den Vorzug gegenüber kreisenden Putzbewegungen.

Bei diesen Putzmethode erfolgt die Reinigung der Zähne von Rot nach Weiss: Man setzt die Borsten der Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand auf, lockert dann den Zahnbelag durch rüttelnde Bewegungen und «fegt» ihn dann unter sanftem Druck vom Zahnfleisch zu den Zahnkronen weg. Diese auch als «modifizierte Bass-Technik» bezeichnete Putzstrategie soll das Zahnfleisch schonen und verhindern, dass Bakterien in die Zahnfleischtaschen gedrückt werden.

Aussagekräftige Studien sind Mangelware

Aber was ist dran an diesen Empfehlungen? Das haben Deinzer und ihr Team nun in einer Metaanalyse untersucht. Dafür sichten sie gut 1'200 Studien zum Thema Zähneputzen und werteten diejenigen aus, die eine manuelle Putztechnik mit einer Kontrolle oder einer anderen Putztechnik verglichen hatten. Ausserdem prüften sie, ob die Studien geeignete Kriterien wie beispielsweise Entfernung des Zahnbelags oder verringerte Zahnfleischentzündungen angewendet hatten.

Die Auswertungen ergaben Enttäuschendes: Nur 15 Studien blieben nach dieser Vorauswahl übrig – kaum genug, um sichere Aussagen zu erhalten. «Es fehlt hier einfach an weiteren gut gemachten Forschungsarbeiten», sagt Deinzer. Dennoch konnte das Team aus den verbliebenen Daten zumindest einige – überraschende – Trends ableiten.


Kreisendes Putzen ist besser als sein Ruf

Demnach ist das Zähneputzen mit kreisenden Bewegungen weit besser als sein Ruf. Denn entgegen der oft geäusserten Expertenmeinung entfernt dieses Kreisen den schädlichen Zahnbelag ähnlich effektiv wie die favorisierte «von Rot nach Weiss»-Methode. «Um Zahnbelag langfristig zu reduzieren, empfiehlt sich daher sowohl die kreisende wie die fegende Technik», berichten Deinzer und ihr Team.

Und auch in der Bekämpfung von Zahnfleischentzündungen schneidet das kreisende Zähneputzen weniger schlecht ab als gedacht – im Gegenteil: Die Studien lieferten Hinweise darauf, dass das Fegen und Rütteln solche Entzündungen eher fördert als das Kreisen. «Das Vermitteln dieser Techniken ist daher für die Langzeit-Prävention von Zahnfleischentzündungen eher nicht zu empfehlen», konstatieren die Forschenden. Allerdings sei die Datenlage in diesem Punkt sehr dünn.

Nicht genug Daten für klare Empfehlungen

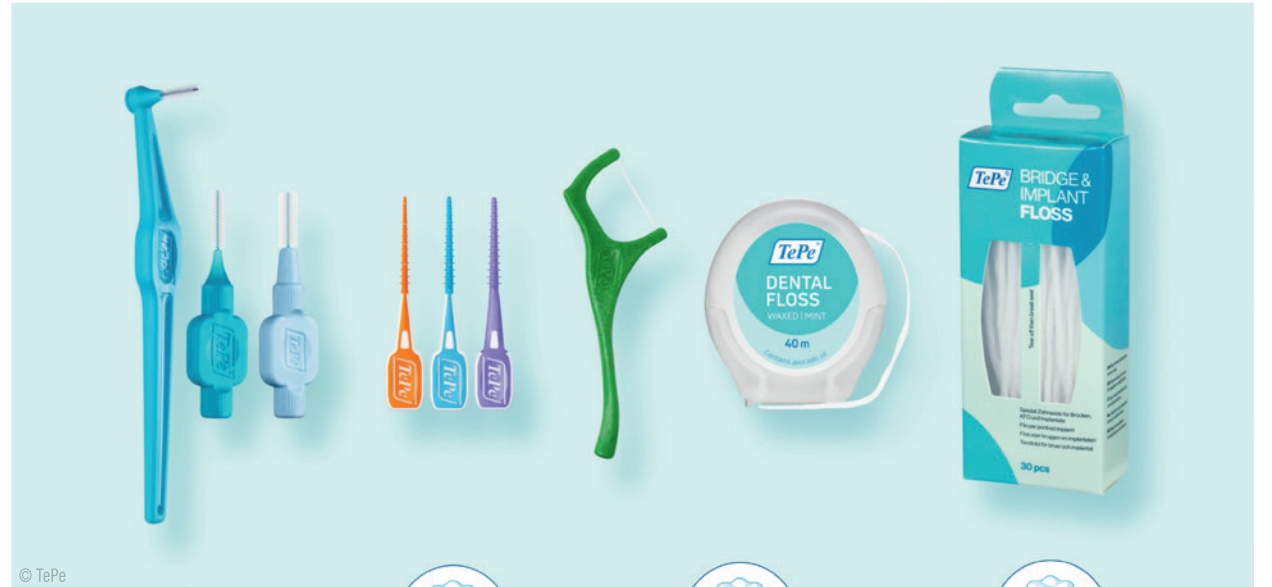
Nach Ansicht von Deinzer und ihrem Team reichen die wissenschaftlichen Daten damit nicht aus, um eine Methode des manuellen Zähneputzens einer anderen klar vorzuziehen. «Da sollten wir mit unseren Empfehlungen vorsichtiger sein, solange es keine neuen Daten dazu gibt», sagt Seniorautorin Sonja Sälzer von der Universität Kiel. Hinzu kommt, dass viele Menschen ohnehin verschiedenste Mischformen der unterschiedlichen Methoden anwenden.

Ebenfalls ungeklärt bleibt auch, ob es wirklich sinnvoll ist, Kindern zunächst die einfachere kreisende Methode beizubringen und dann später im Erwachsenenalter die Technik umzustellen. Auch hier fehle es noch an guten Studien, so die Forschenden. Sie fordern daher nun mehr methodisch saubere Forschung zum Thema Zahnhigiene. 

Quellen: scinexx/Justus-Liebig-Universität Gießen

Interdentalbürsten, Dental Picks, Zahnseide

Welches Produkt eignet sich für wen?



Wissenschaftliche Daten belegen: Die Interdentalreinigung ist so wichtig wie das Zähneputzen selbst. Denn sie beugt durch die Entfernung des Biofilms – besonders von den Flächen zum Approximalraum – Karies, Gingivitis und Parodontitis vor, was nicht nur der Zahngesundheit dient, sondern auch der Allgemeingesundheit. Deshalb sollte die Reinigung der Zahnzwischenräume von Patienten zu Hause ebenfalls täglich und genauso gründlich und routiniert umgesetzt werden wie die Reinigung mit der Zahnbürste. Doch oft stellt sich in der Praxis die Frage: Interdentalbürste, Dental Pick oder Zahnseide – welches Hilfsmittel ist für wen oder für welche Indikation am besten geeignet? TePe, die Mundhygienespezialisten aus Schweden, bieten mit ihrem umfassenden Interdentalpflegesortiment für jeden die richtige Lösung an – und mit den kostenlos abrufbaren Broschüren gibt es auch die passenden Patienteninformationen dazu.

Die Auswahl geeigneter Interdentalpflegeprodukte leicht gemacht

Fest steht: Die tägliche Interdentalreinigung ist unverzichtbar. Ob Interdentalbürste, Dental Pick oder Zahnseide – was individuell zu Patienten passt, hängt nicht nur von der Grösse der Zahnzwischenräume, sondern auch von individuellen Vorlieben ab. In der Beratung können sich Dentalteams an folgenden Kriterien orientieren.

Besonders gründliche Reinigung

Für die besonders effiziente Reinigung der Interdentalräume ist die Interdentalbürste zu empfehlen: Ihre Borsten erreichen kleine Nischen der Zwischenräume sowie konkave Flächen am Zahnhals am besten und befreien so die gesamte Fläche im Zahnzwischenraum von Plaque. Ausgesprochen wichtig ist die Auswahl der richtigen Interdentalbürstengrösse, denn jeder Zahnzwischenraum ist individuell. Deshalb sind die Interdentalbürsten von TePe in bis zu neun farb-

codierten ISO-Grössen (ISO 0 bis 8) für schmale bis breite Zahnzwischenräume und in unterschiedlichen Griffhöhen erhältlich. Für die hinteren Backenzähne kann die TePe Angle™ mit verlängertem Griff und 90°-abgewinkeltem Kopf für eine erleichterte Handhabung die richtige Wahl sein.

Empfindliche Zähne oder sensibles Zahnfleisch

Bei besonders empfindlichem Zahnfleisch oder sensiblen Zahnhälsen sowie bei Mundtrockenheit oder nach chirurgischen Eingriffen eignet sich die TePe Interdentalbürste Extra Soft. Die weichen Filamente sorgen für eine schonende und sanfte Reinigung, auch bei entzündetem Zahnfleisch. Die TePe Interdentalbürste Extra Soft ist in sechs farbcodierten ISO-Grössen erhältlich.


Sehr enge Interdentalräume

Wenn sogar die kleinste Interdentalbürstengrösse nicht locker und ohne Druck in die Zahnzwischenräume passt, empfiehlt sich die Nutzung von Zahnseide. Bei TePe ist diese in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich. Zum Beispiel als TePe Dental Floss, eine Zahnseide aus recycelten Wasserflaschen, die sich bei Verwendung ausdehnt und Biofilm besonders gründlich aufnimmt. Ausserdem bietet TePe das Bridge & Implant Floss an, eine dicke, flexible Zahnseide, die speziell für die Reinigung von Implantate, Brücken und Zahnspannen entwickelt wurde. Eine besonders komfortable Anwendung bietet der TePe GOOD MiniFlosser™ als vorgespannter Zahnseidhalter – auch unterstützend bei Kindern oder Senioren.

Für Einsteiger oder unterwegs und zwischendurch

Studien zeigen, dass Dental Picks, wie der TePe EasyPick™, als besonders komfortabel und einfach empfunden werden. Einerseits wegen der angenehmen Silikonbeschichtung, andererseits, weil sich mit langen konischen Formen unterschiedliche Interdentalräume mit einer einzelnen Grösse reinigen lassen – gut für Einsteiger und Skeptiker. Das erleichtert bei Bedarf den späteren Umstieg auf die Interdentalbürste. Auch für unterwegs oder zwischendurch ist der konische Dental Pick für verschiedene Interdentalräume eine gute Wahl.

Übrigens ...

TePe kombiniert effektive Mundpflege mit umweltfreundlichen Lösungen. Denn das Unternehmen weiss: Die Entwicklung von Produkten in Zusammenarbeit mit Dental Professionals unter Berücksichtigung von ökologischen, sozialen und wirtschaftlichen Aspekten und ohne Kompromisse bei Qualität, Hygiene und Sicherheit für die Patienten ist der Weg in die Zukunft. Dies belegt auch der aktuelle Nachhaltigkeitsbericht 2023 von TePe, welcher jetzt unter www.tepe.com verfügbar ist. 



TePe D-A-CH GmbH

Tel.: +49 40 570123-0

kontakt@tepe.com

www.tepe.com

