



Prof. Dr. Stefan Zimmer/Witten
09.10 – 09.50 Uhr
Elektrisch oder von Hand:
Was putzt besser?

Elektrische Zahnbürsten haben in den vergangenen Jahren zunehmend an Verbreitung gewonnen und werden regelmäßig weiterentwickelt. Grundsätzlich ist zwischen den rotierend-oszillierenden mit kleinen runden Köpfen und den sogenannten Schallzahnbürsten mit länglichen Köpfen zu unterscheiden. Für beide Arten gibt es mittlerweile umfangreiche wissenschaftliche Evidenz, die belegt, dass eine gute elektrische Zahnbürste in der gleichen Zeit mehr Plaque entfernt als eine Handzahnbürste. Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass dieser Nachteil der Handzahnbürste durch eine etwas längere Putzzeit ausgeglichen werden kann. Die Frage, für welche Art elektrischer Zahnbürste man sich entscheiden sollte, ist von der individuellen Motivation und Geschicklichkeit abhängig.



Prof. Dr. Stefan Zimmer/Witten
09.50 – 10.30 Uhr
Zahnpasten – Balsam für die Zähne

Moderne Zahnpasten sind multifunktionelle Produkte, die bei regelmäßiger Anwendung einen wesentlichen Beitrag zur Mundgesundheit leisten können. Obwohl sie rechtlich Kosmetika sind, können sie dennoch wichtige medizinische Wirkungen entfalten. Im Mittelpunkt steht dabei das Fluorid. Gute fluoridhaltige Zahnpasten können bei zweimal täglicher Anwendung den Karieszuwachs um über 40 Prozent hemmen. Dabei ist der Effekt durch die mechanische Plaqueentfernung nicht mitgerechnet. Zahnpasten können aber auch viele andere Aufgaben übernehmen. So unterstützen sie die Plaqueentfernung und können Verfärbungen vorbeugen, enthalten aber auch Wirksubstanzen zur Vorbeugung von Gingivitis, Zahnsteinbildung, hypersensiblen Zähnen und einiges mehr.