

Zahnseide, Ausspülen Welchen Fehler wohl die meisten beim Zähneputzen machen

- Interview des Kölner Stadt-Anzeiger
- Von [Tanja Wessendorf](#) - 31.07.22

Zähneputzen macht man quasi im Schlaf. Seit Jahren und Jahrzehnten, mindestens zweimal am Tag. Wer hätte gedacht, dass wir bei einer derart alltäglichen Sache bisher alles falsch gemacht haben? Erst schön schaumig putzen, dann den Mund ausspülen und anschließend Zahnseide verwenden. So funktioniert das doch, oder? Leider falsch. Eigentlich müssten wir es ganz anders machen. Wie es richtig geht, erklärt der Zahnarzt Stephan Kranz, stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Zahnärzte Verbandes.

Nach dem Putzen nicht den Mund ausspülen

Nach dem Zähneputzen will man den Schaum wieder aus dem Mund haben. Alles soll klar, frisch und ohne Reste sein. Aber genau das ist ein Fehler, denn das Mundausspülen nach dem Putzen sollten wir lassen. Mit dem Wasser spülen wir nämlich auch das wertvolle Fluorid aus der Zahnpasta wieder in den Abfluss, das eigentlich in die Zähne einziehen soll. Fluorid hilft dabei, Karies vorzubeugen, indem es die Aufnahme von Kalzium in den Zahnschmelz unterstützt und die Zähne widerstandsfähiger gegen Säureangriffe macht.



Stephan Kranz ist stellvertretender Vorsitzender im Deutschen Zahnärzte Verband e.V..
Foto: Stephan Kranz

Dafür braucht es allerdings ein bisschen Zeit und sollte deshalb nicht sofort wieder ausgewaschen werden. Schaum ausspucken ist okay, mit Wasser nachspülen dagegen nicht – jedenfalls nicht sofort nach dem Putzen. „Im besten Fall lassen Sie die Zahnpasta und den Schaum noch 15 Minuten einwirken und spülen dann erst den Mund aus, wenn der Geschmack stört“, sagt Kranz, der in Mönchengladbach seine Praxis betreibt. Alternativ kann man die Reste einfach einziehen lassen und muss nichts mehr machen.

Auch eine Mundspülung direkt nach dem Putzen erreicht den gleichen negativen Effekt: das Fluorid wird direkt wieder ausgewaschen. Wer trotzdem nicht auf Mundwasser verzichten will, sollte es zu einer anderen Tageszeit separat verwenden. Nach Kranz' Meinung ist das aber ohnehin nur in besonderen Fällen nötig, wenn man zum Beispiel wegen frischer

Implantate nicht richtig Zähneputzen kann. „Der Zahnarzt sagt Ihnen, wenn Sie eine Spülung benötigen und wie Sie die benutzen sollen. Manchmal kann es auch reichen, die entsprechenden Stellen mit einem getränkten Wattestäbchen zu benetzen“, sagt er.

Zahnseide nicht nach dem Putzen verwenden

Auch für Zahnseide ist nach dem Zähneputzen der falsche Zeitpunkt. Kranz empfiehlt die genau umgekehrte Reihenfolge: erst eine Grundreinigung des Gebisses mit Zahnseide oder Interdentalbürsten, dann alles gründlich ausspülen. Anschließend Zähneputzen und – Sie wissen es jetzt – den Mund *nicht* ausspülen.

Auch wichtig: Die Zeit für eine neue Zahnbürste ist immer dann gekommen, wenn die Bürste anfängt zu müffeln oder wenn sich die Borsten nach außen biegen. Wie schnell das geht, hängt davon ab, wie viel Druck man beim Putzen ausübt. „Grundsätzlich sollte man nicht zu fest putzen, weil man so wie mit einer Schleifmaschine den Zahnschmelz entfernt“, rät Kranz. Wer dazu noch aufhellende Zahncremes für weißere Zähne benutzt, vergrößert den Abschleif-Effekt sogar noch, da diese Cremes größere Putzkörper enthalten.