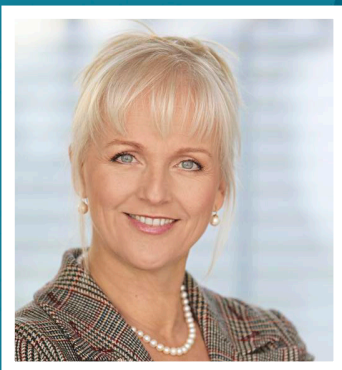


Zahnbürsten: Besser *elektrisch* oder *manuell* putzen?

Grundsätzlich gibt es drei Arten elektrischer Zahnbürsten: Modelle mit rotierendem Bürstenkopf, solche mit Rüttelbewegung sowie die Ultraschallbürsten. Rotierende Bürsten besitzen kleine, runde Köpfe – ideal, um auch schwer erreichbare Stellen im Mund zu säubern. Die zweite Gruppe arbeitet mit schnellen Rüttelbewegungen und eignet sich vor allem für Menschen mit Parodontitis oder empfindlichem Zahnfleisch. Sie reinigen auch leicht unter dem Zahnfleischrand – ähnlich wie bei einer professionellen Zahnreinigung. Echte Ultraschallzahnbürsten können schonend weichen Biofilm lösen und benötigen kaum Druck. Für einige Modelle gibt es UV-Licht-Geräte, in welchen die Keime an den benutzten Zahnbürsten reduziert werden können. Ein Nachteil elektrischer Zahnbürsten: Die Ersatzbürstenköpfe sind relativ teuer. Außerdem gilt – egal, ob elektrisch oder manuell: Die richtige Putztechnik ist entscheidend. Kinder sollten diese zunächst mit

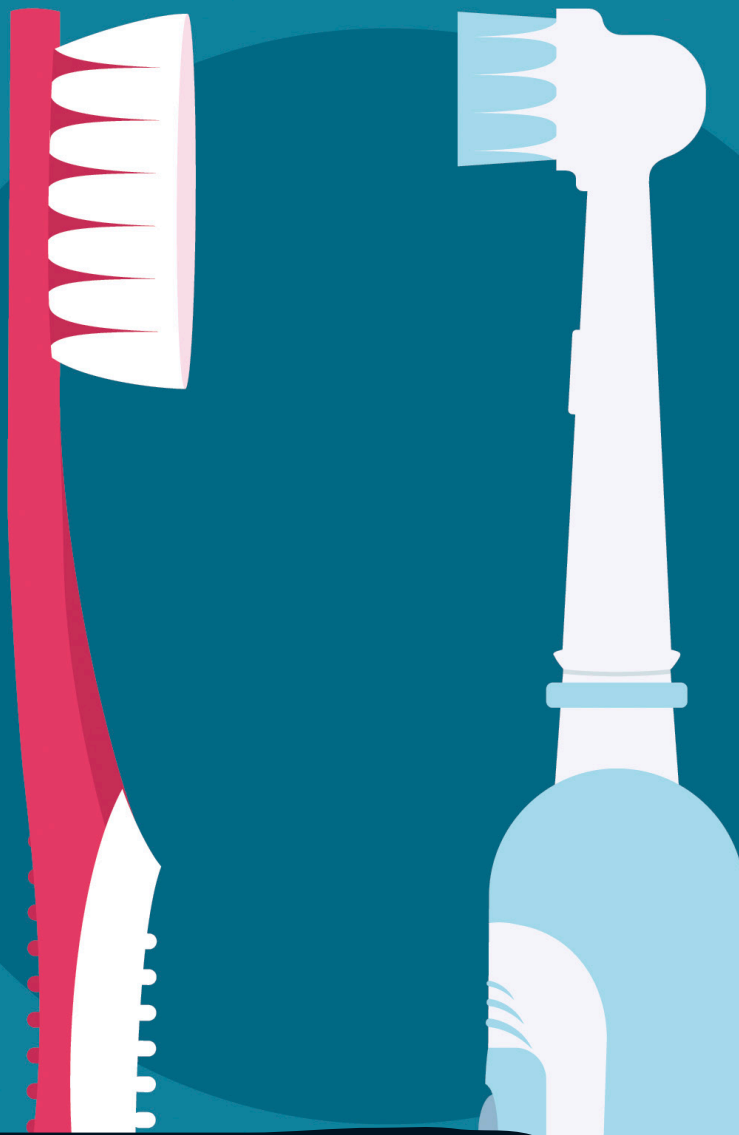
der Handzahnbürste lernen, etwa im Rahmen des zahnärztlichen Prophylaxe-Programms. Wer unsicher ist, kann sich in jeder Lebensphase beim Zahnarzt beraten lassen. Für Menschen mit eingeschränkter Motorik oder im höheren Alter kann eine elektrische Zahnbürste eine wertvolle Hilfe sein: Der dickere Griff und die automatische Bewegung erleichtern die Handhabung und unter-

stützen die Selbstständigkeit. Die Investition in eine elektrische Zahnbürste kann sich lohnen – vor allem bei besonderen Anforderungen oder Beschwerden. Entscheidend ist jedoch, die Regelmäßigkeit und die Technik: Mit der richtigen Anwendung und zusätzlicher Zahnzwischenraumpflege sorgt auch eine deutlich günstigere Handzahnbürste für ein strahlendes und gesundes Lächeln. ●



**DR. ANGELIKA
BRANDL-RIEDEL**

ist Vorstandsvorsitzende des Deutschen Zahnärzte Verbands e.V., Vizepräsidentin des Deutschen Ärztinnenbunds und in ihrer Praxis in Düsseldorf tätig



TEXT ELISA SINDT ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK FOTO PR