# Tägliche Zahnpflege: Eine einfache Routine für gesunde Zähne im Erwachsenenalter

## Warum eine tägliche Routine wichtig ist

Die Zahnvorsorge für Erwachsene beginnt nicht erst beim Zahnarztbesuch, sondern jeden Morgen und Abend zu Hause. Karies und Zahnfleischerkrankungen wie Parodontitis entstehen oft schleichend, weil sich Zahnbelag und Bakterien über Stunden und Tage ansammeln. Eine konsequente, aber unkomplizierte Routine hilft, diese Risiken zu minimieren, ohne dass Sie viel Zeit investieren müssen. Der Schlüssel liegt darin, die richtigen Schritte in der richtigen Reihenfolge zu kennen und sie zur Gewohnheit werden zu lassen.

## Schritt 1: Die richtige Zahnbürste und Zahnpasta wählen

Bevor Sie mit dem Putzen beginnen, sollten Sie sich vergewissern, dass Ihre Werkzeuge zu Ihren Bedürfnissen passen. Eine Zahnbürste mit mittelharten Borsten ist für die meisten Erwachsenen geeignet. Zu harte Borsten können den Zahnschmelz angreifen und das Zahnfleisch reizen. Elektrische Zahnbürsten mit Rundkopfbewegung sind oft effektiver bei der Entfernung von Zahnbelag, aber auch eine manuelle Bürste leistet gute Dienste, wenn Sie die richtige Technik beherrschen. Achten Sie bei der Zahnpasta auf einen Fluoridgehalt von mindestens 1.000 bis 1.500 ppm. Fluorid härtet den Zahnschmelz und schützt vor Karies. Vermeiden Sie Zahnpasten mit stark scheuernden Partikeln, da diese den Zahn auf Dauer schädigen können.

## Schritt 2: Gründlich putzen, aber nicht zu fest

Viele Erwachsene putzen ihre Zähne zu schnell oder mit zu viel Druck. Nehmen Sie sich mindestens zwei Minuten Zeit. Teilen Sie den Mund in vier Quadranten ein und widmen Sie jedem Bereich 30 Sekunden. Führen Sie die Bürste in einem 45-Grad-Winkel entlang des Zahnfleischrands, mit kleinen, kreisenden Bewegungen. Putzen Sie nicht nur die Kauflächen, sondern auch die Innenseiten der Zähne und die Rückseiten der hinteren Backenzähne. Ein häufiger Fehler ist der Verzicht auf die Reinigung der Zahnzwischenräume, in denen sich Bakterien besonders leicht festsetzen.



## Schritt 3: Zahnzwischenräume nicht vergessen

Die Zahnbürste erreicht nur etwa 60 Prozent der Zahnoberflächen. Die engen Räume zwischen den Zähnen bleiben oft unberührt. Hier kommen Zahnseide oder Interdentalbürsten ins Spiel. Zahnseide ist ideal für sehr enge Zahnkontakte. Führen Sie sie vorsichtig zwischen den Zähnen ein und bewegen Sie sie in einer C-Form um den Zahn herum. Bei etwas weiteren Zahnzwischenräumen sind Interdentalbürsten oft einfacher zu handhaben und effektiver. Führen Sie sie ohne Gewalt ein und wählen Sie die richtige Größe. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume einmal täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen. So verhindern Sie, dass sich Zahnbelag zu Zahnstein verhärtet und das Zahnfleisch entzündet.

View the location on Google Maps

## Schritt 4: Die richtige Putztechnik fürs Zahnfleisch

Parodontitis beginnt oft mit gerötetem oder blutendem Zahnfleisch. Wenn Sie beim Putzen Blut sehen, ist das ein Warnsignal, keine Normalität. Putzen Sie dann besonders sanft, aber gründlich, und verwenden Sie eine weiche Bürste. Massieren Sie das Zahnfleisch mit der Bürste in kreisenden Bewegungen, um die Durchblutung zu fördern und Bakterien zu entfernen. Auch hier gilt: nicht zu fest drücken. Ein leichter Druck genügt. Wenn die Blutung nach einigen Tagen nicht nachlässt, suchen Sie einen Zahnarzt auf. In vielen Fällen ist eine professionelle

Zahnreinigung in Rheine oder einer anderen Praxis die beste Ergänzung zur häuslichen Pflege, da sie hartnäckige Ablagerungen und Verfärbungen entfernt, die Sie selbst nicht erreichen.

## Schritt 5: Zunge nicht vergessen

Auf der Zungenoberfläche siedeln sich ebenfalls Millionen von Bakterien an. Sie können Mundgeruch verursachen und die allgemeine Mundflora beeinträchtigen. Reinigen Sie Ihre Zunge täglich mit einem Zungenreiniger oder der Rückseite Ihrer Zahnbürste, falls diese dafür vorgesehen ist. Streifen Sie sanft von hinten nach vorne, ohne Druck. Das ist schnell erledigt und verbessert die Frische des Atems spürbar.

## Schritt 6: Zusätzliche Pflege mit Mundspülung und Fluorid

Eine fluoridhaltige Mundspülung kann die tägliche Routine ergänzen, ersetzt aber nicht das Putzen oder die Interdentalreinigung. Verwenden Sie sie nach dem Zähneputzen, am besten abends, und spülen Sie nicht mit Wasser nach, damit das Fluorid länger einwirken kann. Menschen mit erhöhtem Kariesrisiko oder trockenem Mund profitieren besonders von solchen Produkten. Achten Sie darauf, dass die Mundspülung kein Alkohol enthält, da Alkohol die Mundschleimhaut austrocknen kann. Wenn Sie zu Zahnstein neigen, kann eine Mundspülung mit Zink oder ätherischen Ölen helfen, die Bildung zu verlangsamen.



## Schritt 7: Regelmäßige Zahnarztbesuche und professionelle Reinigung

Die tägliche Routine allein reicht nicht aus, um alle Risiken auszuschließen. Einmal oder zweimal im Jahr sollte ein Zahnarzt Ihre Zähne untersuchen und, falls nötig, eine professionelle Zahnreinigung in Rheine durchführen lassen. Dabei werden Zahnstein, Beläge und Verfärbungen entfernt, die sich trotz gründlicher Pflege ansammeln. Der Zahnarzt kann auch frühe Anzeichen von Karies oder Parodontitis erkennen, die Sie selbst übersehen. Nehmen Sie die Termine wahr, auch wenn Sie keine Schmerzen haben. Vorsorge ist immer besser als Nachsorge.

Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner ist auch auf Instagram.

## Eine einfache Routine für den Alltag

Um die tägliche Zahnpflege nicht zu vernachlässigen, können Sie sie in feste Abläufe einbauen. Putzen Sie direkt nach dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen. Legen Sie Zahnseide und Interdentalbürsten an einen sichtbaren Ort. Wer abends müde ist, kann die Reinigung der Zahnzwischenräume auch morgens erledigen. Wichtig ist nur, dass sie nicht ausfällt. Mit der Zeit werden die Schritte zur Gewohnheit, und Sie müssen nicht mehr darüber nachdenken. So bleibt die Mundgesundheit erhalten, ohne dass Sie sich jeden Tag neu motivieren müssen.

## Was tun bei Problemen?

Wenn Sie trotz sorgfältiger Pflege wiederkehrende Probleme wie Zahnfleischbluten, empfindliche Zähne oder Mundgeruch bemerken, sollten Sie die Ursache abklären lassen. Manchmal liegt es an einer falschen Putztechnik, manchmal an einer Grunderkrankung. Zögern Sie nicht, einen Termin zu vereinbaren. Eine frühzeitige Behandlung verhindert oft größere Schäden und spart langfristig Zeit und Geld.



Die Zahnarztpraxis Rheine - Dr. Pohlmeyer & Partner, Humboldtpl. 16, 48429 Rheine, Germany, ist unter der Telefonnummer +49 5971 6334 für Termine und Fragen erreichbar.