Zahnmedizin für Patienten
thematische Workshops für Laien und Fachleute:

Richtig Zähne putzen: Spucken statt spülen

Marburg (rpo). Nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes wird fluoridhaltige Zahnpaste nicht immer effektiv angewandt: Statt den Mund nach dem Zähneputzen mit Wasser auszuspülen, sollte die Zahnpaste besser ausgespuckt werden.

Tägliches Zähneputzen morgens und abends ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Auch eine fluoridhaltige Zahnpaste ist in nahezu jedem Haushalt zu finden. Doch nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes werde die Zahnpaste nicht immer effektiv angewandt.

Die meisten Menschen spülen den Mund nach dem Zähneputzen gründlich mit Wasser aus. Besser sei es, dies vorher zu tun und die Zahnpaste nach dem Putzen nur auszuspucken oder so wenig wie möglich zu spülen. Auf diese Weise könne das in der Zahnpaste enthaltene Fluorid länger auf die Zähne wirken, heißt es weiter.

Fluoride hemmen das Bakterienwachstum im Mund und damit auch die Entstehung von Plaque - dem Verursacher von Karies und Parodontitis. Fluoride härten die Zähne und machen sie unempfindlicher gegen Säureangriffe. Zudem können sie bei einer beginnenden Karies aus dem Zahn ausgelöste Mineralien wieder ersetzen und so den löchrigen Zahnschmelz oft wieder schließen.

Rheinische Post