

## Hilft elektrische Zahnbürste bei Zahnfleischproblemen?

**KURZANTWORT** Die richtige Zahnreinigung ist essenziell für eine gute Mundhygiene. Wird mit zu viel Druck und falschen Bewegungen gereinigt, kann sich das Zahnfleisch zurückziehen. Wird hingegen zu wenig effizient gereinigt, könnte sich Karies oder eine Zahnfleischartzündung (Gingivitis) entwickeln, erklärt Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.

Mein Sohn (23) hat offenbar die Zähne falsch geputzt und hat jetzt Zahnfleischprobleme. Ich habe ihm geraten, eine elektrische Zahnbürste zu benutzen, da ich damit gute Erfahrungen gemacht habe. Die Dentalhygienikerin hat ihm aber davon abgeraten. Was spricht für, was gegen eine elektrische Zahnbürste?  
M. M. IN L.

**Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.**

Aufgrund Ihrer knappen Angaben nehme ich an, dass bei Ihrem Sohn das Zahnfleisch an einzelnen Zähnen bereits sehr stark zurückgegangen ist. Die davon betroffenen Zähne erscheinen länger, und vermutlich ist die «weichere» Wurzeloberfläche sichtbar. Die Frage, wie nun eine solche Stelle gereinigt werden soll, ist berechtigt: Wird mit zu viel Druck, mit zu abrasiver Paste und falschen Bewegungen gereinigt, könnte sich das Zahnfleisch weiter zurückziehen. Wird hingegen zu wenig effizient gereinigt, könnten sich Karies oder eine Zahnfleischartzündung entwickeln.

### Richtige Technik lernen

Weiche (Soft-)Zahnbürsten zu verwenden mit wenig abrasiven Pasten (RDA-Wert kleiner 50) ist bei korrekter Technik (Stillmann-Technik) eine Möglichkeit. Diese Technik müssen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt professionell zeigen lassen. Dabei wird in einer vertikalen Auswischbewegung vom Zahnfleisch weg gebürstet. Die Methode sieht dabei eine leicht rotierende Bewegung mit wenig Druck vor. Um die Reinigungsleistung zu verbessern, werden der Zahnpasta Abrasiv- bzw. Polierstoffe beigesetzt. Der so genannte RDA-Wert (Radioactive Dentin Abrasion) ist das Mass für die abtragende Wirkung (Abrasivität) der Putzkörper auf das Zahnbein. RDA-Werte kleiner als 30 gelten als gering abrasiv, Werte von über 100 als stark abrasiv.

### Schallzahnbürsten

Moderne elektrische Schallzahnbürsten mit hydrodynamischem Effekt stellen jedoch heute in der Vorbeugung eine neue Dimension dar. Zusätzlich zur mechanischen Reinigung erzeugen sie hydrodynamische Turbulenzen, wodurch Bakterien auch von Zahnbereichen entfernt werden, die von den Borsten mechanisch nicht berührt werden. Diese Schallzahnbürsten sind Hand- und anderen elektrischen Zahnbürsten überlegen. Insbesondere sind Schallzahnbürsten für Patienten mit freiliegenden Zahnhälsen (Zahnfleischartschwund), Zahnfleischverletzungen, wie in Ihrem Fall, Parodontitis (Zahnbettentzündung) und hohem Kariesbildungsrisiko, aber auch bei Implantaten und ausgedehnten Rekonstruktionen empfehlenswert. Ausschliesslich folgende Schallzahnbürsten haben gemäss einer Studie der Universität Zürich eine hydrodynamische Wirkung: SenSonic SR 1000E (Waterpik), Sonicare FlexCare (Philips), Sonic Complete (Braun Oral-B), Panasonic EW-DL40 (Panasonic); für Kinder: Sonicare Flexcare for Kids (Philips). Kinder können die Schallzahnbürste bereits ab 4 Jahren anwenden.

### Korrekte Handhabung

Die Qualität der Zahnreinigung hängt jedoch auch hier von der korrekten Handhabung ab. Idealerweise lassen Sie sich die korrekte Anwendung von Ihrem Zahnarzt zeigen. Die Putzdauer beträgt etwa vier Minuten, was recht lange ist, unter Verwendung einer schwach abrasiven Paste mit RDA-Wert kleiner als 40 und minimalem Anpressdruck.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger