

## Zahnbürsten-Hygiene

Mit der kalten Jahreszeit werden die Erkältungskrankheiten häufiger.

Die gewöhnliche Erkältung wird durch Viren ausgelöst. Die Erreger werden, wie bei den meisten Infektionskrankheiten, durch Tröpfcheninfektion übertragen.

Winzige Sekrettröpfchen, die aus den menschlichen Atemwegen stammen, werden vor allem durch Husten und Niesen freigesetzt. Dabei lösen sich Sekretröpfchen, die der Erkrankte durch das Halten der Hände vor den Mund unweigerlich auf seine Handflächen verteilt. Dadurch werden Krankheitskeime z.B. auf Türschnallen, Handläufe, Klingelknöpfe, Telefon- und Computertastaturen, usw. aufgebracht und so oder durch einfaches Händeschütteln an noch Gesunde weitergegeben. Mit jedem Griff zum Mund, z.B. Essen mit den Händen ohne sich diese vorher zu reinigen, werden Erreger aufgenommen.

Dass man sich zum Schutz vor Ansteckung in dieser Zeit also noch häufiger und noch intensiver als sonst die Hände waschen soll, ist deshalb selbstverständlich.

Aber auch in der Mundhygiene muss man umsichtiger sein.

Nach Entzündungen im Mundbereich, nach Herpesinfektionen, Hals- oder Mandelentzündungen, und nach grippalen Infekten ist beim Zähneputzen erhöhte Vorsicht geboten. Denn auch nach einem auskurierten Infekt können sich Erreger hartnäckig auf der Zahnbürste festsetzen. Selbst wenn die Bürste gründlich unter fließendem Wasser abgespült wird, bleiben daran Keime haften und können zu einer erneuten Ansteckung führen. Zahnbürsten mit Naturborsten bieten Viren und Bakterien dabei noch idealere Überlebenschancen als Bürsten mit Kunststoffborsten. Üblicherweise hat eine Zahnbürste nach spätestens drei Monaten ausgedient. Nach überstandenen Krankheiten aber soll die alte Zahnbürste sofort entsorgt werden.

Selbstverständlich benutzt jeder nur seine eigene Zahnbürste ! Außerdem soll man auch darauf achten, die Zahnbürste eines erkrankten Familienmitglieds nicht im gemeinsamen Zahnputzbecher auf zu bewahren, damit keine Gefahr besteht, dass die Erreger die restliche Familie anstecken.

Verstärkte Hygiene - auch im Mund - sind wirksamer Schutz vor Ansteckung.