

Zahnseide – wozu ?

Unverzichtbare Basis für den Erhalt der Zähne ist die gründliche Zahnreinigung mit der Zahnbürste. Aber Zähneputzen allein ist nicht genug. Die Zahnbürste erreicht nämlich nur drei der fünf Flächen eines Zahnes. Die Zahnzwischenräume können selbst bei gründlichem Einsatz mit der Zahnbürste nicht gereinigt werden.

Diese Zahnzwischenräume und hier besonders jene Punkte, an denen sich die Zähne seitlich berühren, die so genannten Kontaktpunkte, bleiben nach einer herkömmlichen Reinigung mit der Handzahnbürste ebenso ungeputzt zurück, wie nach dem Gebrauch einer elektrischen Zahnbürste. Wird hier der am Zahn haftende Zahnbelag jedoch nicht entfernt, entsteht relativ rasch Interdentalkaries. Und meist werden beide, den Zwischenraum begrenzende, Zähne gleichzeitig von Karies befallen. Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist deshalb unbedingt notwendig. Sie sollte auch bei Kindern ab einem Alter von zwölf Jahren regelmäßig stattfinden.

Für die optimale Reinigung dieser problematischen interdentalen Bereiche wurde die Zahnseide entwickelt. Mittlerweile sind die verschiedensten Ausführungen im Handel erhältlich.

Gewachste Zahnseide gleitet besser durch die Zähne. Sie ist etwas dicker als die ungewachste Zahnseide und fasert weniger aus. Sie hat aber einen geringeren Reinigungseffekt und hinterlässt einen dünnen Wachsfilm auf der Zahnoberfläche, der die Fluoridierung behindern kann.

Ungewachste Zahnseide ist etwas billiger und hat den Vorteil, dass sie zu knirschen beginnt, wenn die Zahnfläche glatt und gereinigt ist. Sie ist gut für enge Zwischenräume geeignet.

Gegen Karieskeime wirkende speziell beschichtete Zahnseiden (Fluorid - oder Chlorhexidinbeschichtung) haben einen höheren Preis jedoch nur geringen antimikrobiellen Effekt.

Zahnseiden mit Mintgeschmack hinterlassen zusätzlich ein angenehmes frisches Gefühl.

In Kunststoffbögen eingespannte Zahnfäden sind für Kinder und ältere Menschen oft leichter in der Handhabung.

Für Träger von festsitzenden Zahnregulierungen sowie Zahnbrücken ist die Reinigung mit speziellen Zahnseidenfäden ideal. Diese Superfloss – Zahnseide besteht aus Einzelfäden mit einem verstärkten Ende zum Einfädeln und einem flauschigen Mittelteil zum Entfernen der Beläge unter Brücken, verblockten Kronen oder mit Drähten verbundenen Zähnen.

Beim korrekten Gebrauch von Zahnseide wird ein ca. 50 cm langes Stück vorsichtig in jeden Zahnzwischenraum eingebracht, u-förmig um jeden Zahn gelegt und mit sägenden Auf- und Abbewegungen die Zahnflächen solange gereinigt bis alle Beläge entfernt sind. Dabei soll man auch mit Gefühl unter den Zahnfleischrand fahren und danach die Zahnseide seitlich wegziehen damit auch hier Plaquereste gründlich beseitigt werden. Diese Reinigung sollte vor dem Zähneputzen erfolgen, damit das Fluorid der Zahnpasta danach besser in die Zahnzwischenräume gelangt.

Die Anwendung von Zahnseide mag auf den ersten Blick etwas umständlich erscheinen. Mit ein bisschen Übung bekommt man aber schon bald die notwendige Geschicklichkeit und die anfangs zeitraubende Reinigung wird zur täglichen Routine wie das Zähneputzen. Wenn Sie schwer zurecht kommen, lassen Sie sich den richtigen Gebrauch der Zahnseide bei Ihrem Zahnarzt erklären. Denn es ist den kleinen Aufwand wert, wenn man bedenkt, welchen großen Nutzen Ihre Zähne davon haben.