

# Rütteln und ausfegen: So werden Zähne richtig sauber

**Experten streiten über die wirksamste Zahnputztechnik. AXA fand heraus, dass auch Verbraucher unsicher sind – dabei können sie sich an Regeln orientieren.**

**Köln, 16. September 2014.** Zähneputzen ist das beste Mittel, um Karies und andere Zahnerkrankungen zu vermeiden. Doch auch nach Jahrzehnten der gesundheitlichen Forschung sind sich die Experten nicht einig, wie Zähne am wirksamsten gereinigt werden. Das ergab eine aktuelle weltweit angelegte Studie des Department of Epidemiology and Public Health am University College London: Zahnärztekammern, Zahnpflegeratgeber und Zahnpasta-Hersteller widersprechen sich in ihren Empfehlungen zu Technik, Dauer und Häufigkeit des Zähneputzens. Kein Wunder also, dass sich die deutschen Verbraucher sehr unterschiedlich die Zähne putzen, wie eine Studie von AXA in Zusammenarbeit mit der Universität Witten/Herdecke ergeben hatte.

Die AXA-Studie kam zu dem Ergebnis, dass ein Drittel von über 1.000 Befragten die Zähne mit schrubbenden Bewegungen putzt. Auch die Fegetechnik ist unter Verbrauchern beliebt. Dabei wird die Zahnbürste im 45-Grad-Winkel am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch angesetzt und Zahnbeläge in Richtung Zahnschneide bzw. Kaufläche weggewischt. Am häufigsten aber kommen kreisende Bewegungen zum Einsatz. 57 Prozent der Befragten gaben an, dass sie ihre Zähne so reinigen. „Diese kreisende Technik wird im Kindergarten und in der Grundschule häufig unterrichtet, weil sie einfach ist und der manuellen Geschicklichkeit der Kinder entgegenkommt“, erklärt Professor Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke. „Das könnte der Grund dafür sein, dass sie nach wie vor bei den Verbrauchern am beliebtesten ist. Erwachsene sollten allerdings eine effektivere Putzmethode anwenden.“

Auch wenn noch keine wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse darüber vorliegen, welche Zahnputztechnik am effektivsten ist – der Verbraucher kann sich an einigen Empfehlungen zur täglichen Zahnpflege orientieren.

## Individuelle Putztechnik mit dem Zahnarzt besprechen

Laut der britischen Studie empfehlen die meisten Experten eine Kombination aus rüttelnder und ausfegender Bewegung vom Zahnfleisch in Richtung Zahnschneide bzw. Kaufläche, die auch als „Bass-Methode“ bezeichnet wird. Bislang wenden diese Methode laut Umfrageergebnissen der AXA-Studie nur vier Prozent der deutschen Verbraucher an. Professor Zimmer: „Die Bass-Methode ist sehr wirksam. Wer damit aber nicht zurechtkommt und in schrubbende Bewegungen verfällt, sollte lieber die reine Fegetechnik anwenden.“ Von ausschließlich schrubbenden Bewegungen sei abzuraten, da sie dem Zahn und dem Zahnfleisch schaden könnten. Das gelte insbesondere dann, wenn zu hoher Druck auf die Zahnbürste ausgeübt werde.

Nach derzeitigem Wissensstand scheint fraglich, ob es die *eine* perfekte Methode überhaupt gibt. „Wie wirksam eine Technik ist, hängt einerseits vom Zustand der Zähne und des Zahnfleischs ab und andererseits von der Geschicklichkeit beim Zähneputzen. Deshalb sollte jeder eine individuelle Entscheidung treffen, welche Technik er anwenden will – am besten gemeinsam mit seinem Zahnarzt“, sagt Professor Zimmer.

### Tipps für die richtige Zahnpflege

Aber: Die Putztechnik entscheidet nicht allein über die richtige Zahnpflege. Professor Zimmer hat für den Verbraucher noch eine Reihe weiterer Empfehlungen:

- Mit der Zahnbürste werden nicht alle wichtigen Bereiche erreicht. Die Zahnzwischenräume sollten zusätzlich mit Zahnseide oder Interdentalbürsten gereinigt werden.
- Die Zähne sollten möglichst nach jedem Essen geputzt werden, mindestens aber zweimal täglich. Wichtig ist, dass kein zu starker Druck ausgeübt wird.
- Wie lange die Zähne geputzt werden sollten, hängt davon ab, in welchem Zustand das Gebiss ist, welche Zahnbürste verwendet wird und wie geschickt man mit ihr umgeht. Weniger als drei Minuten sollten es auf keinen Fall sein.
- Zahnbürsten sollten bei zweimaliger Anwendung pro Tag nach spätestens sechs Wochen gewechselt werden.
- Fluoridhaltige Zahncremes sind sinnvoll, weil sie den Zahnschmelz härten und ihn widerstandsfähig gegen Bakterien machen.

Bei aller Unsicherheit über die Wirksamkeit der Maßnahmen: Das Wichtigste ist und bleibt das regelmäßige Zähneputzen. Und da schneiden deutsche Verbraucher zum Beispiel im Vergleich mit britischen Putzern gar nicht schlecht ab: Eine Umfrage von Atomik Research im Auftrag der British Health Foundation hat ergeben, dass mehr als ein Viertel der Befragten (28 Prozent) sich nicht täglich die Zähne putzen und 15 Prozent damit sogar länger als zwei Tage warten. Dagegen hat die AXA-Studie nur drei Prozent ermittelt, die seltener als einmal täglich zur Zahnbürste greifen. Professor Zimmer: „Die Uneinigkeit der Experten sollte Verbraucher nicht davon abhalten, ihre Zähne regelmäßig zu putzen. Denn gesunde Zähne bedeuten Lebensqualität. Gute Zahnpflege sorgt für schöne und gesunde Zähne bis ins hohe Alter.“

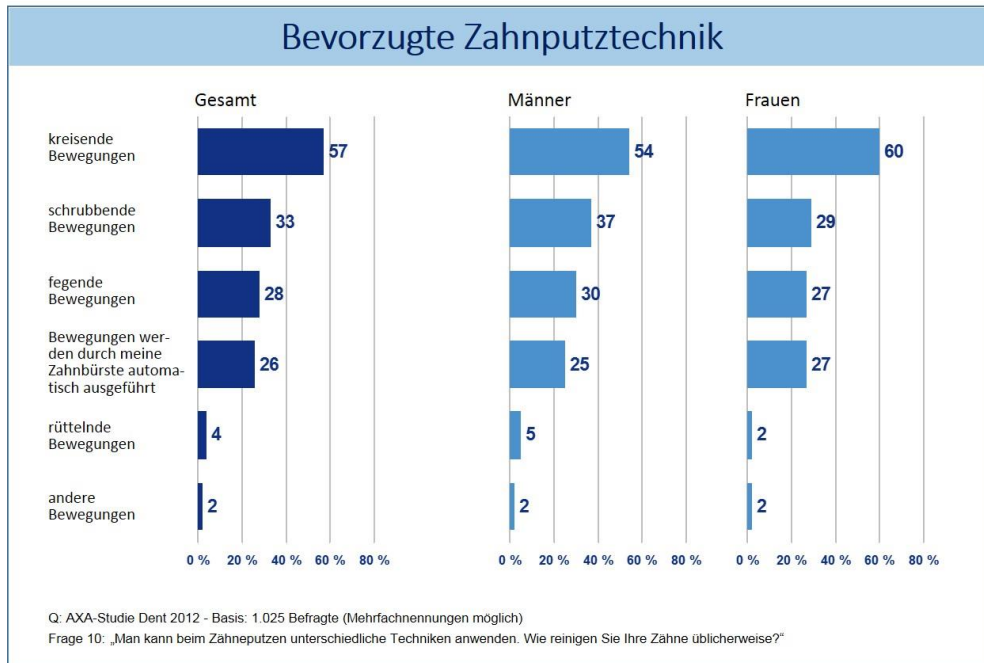


Abb. 1: Uneinheitliche Putztechniken: Die am häufigsten angewandte Technik sind kreisende Bewegungen (57 Prozent der Befragten), gefolgt von schrubbenden Bewegungen (33 Prozent). Auch die Fegetechnik ist unter Verbrauchern beliebt (28 Prozent). Quelle: AXA-Studie Dent 2012.

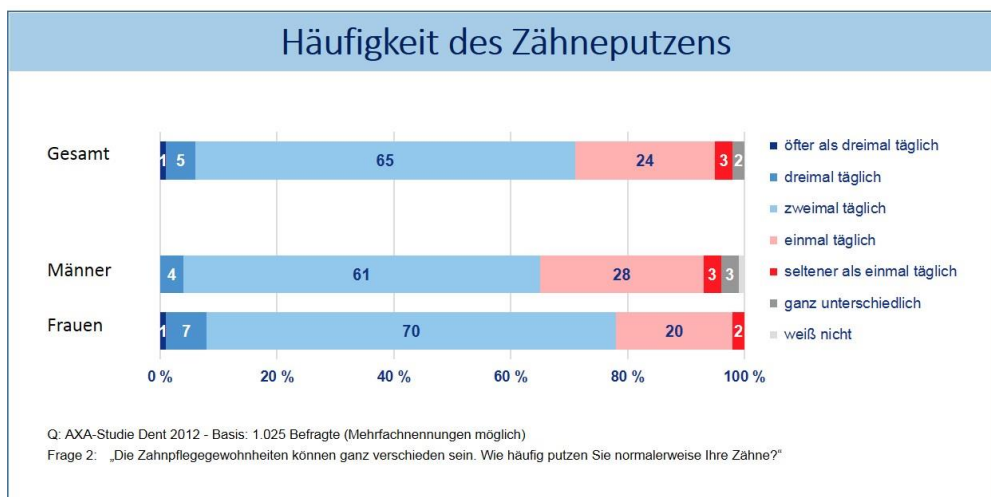


Abb. 2: Nachholbedarf bei den Verbrauchern: Mehr als ein Viertel der Befragten putzt sich nur einmal täglich oder seltener die Zähne. Frauen gehen mit gutem Beispiel voran: 78 Prozent von ihnen pflegen sich die Zähne zweimal täglich oder mehr. Bei den Männern sind es nur 65 Prozent. Quelle: AXA-Studie Dent 2012.

Weitere Informationen für die Presse:

Florian AMBERG  
Tel.: 0 22 1 / 1 48 – 22416  
E-Mail: [florian.amberg@axa.de](mailto:florian.amberg@axa.de)  
Internet: [www.AXA.de/presse](http://www.AXA.de/presse)

Weitere Informationen für Kunden:

AXA Konzern AG  
Tel.: 0 22 1 / 1 48 – 41002  
E-Mail: [service@axa.de](mailto:service@axa.de)  
Internet: [www.AXA.de/Zahnvorsorge](http://www.AXA.de/Zahnvorsorge)

**AXA in Deutschland**

Der AXA Konzern zählt mit Beitragseinnahmen von 10,5 Mrd. Euro und mehr als 10.000 Mitarbeitern zu den führenden Versicherungs- und Finanzdienstleistungsgruppen in Deutschland. Das Unternehmen bietet ganzheitliche Lösungen in den Bereichen private und betriebliche Vorsorge, Krankenversicherungen, Schaden- und Unfallversicherungen sowie Vermögensmanagement an. Alles Denken und Handeln des Unternehmens geht vom Kunden und seinen Bedürfnissen aus. Die AXA Deutschland ist Teil der AXA Gruppe, einem der weltweit führenden Versicherungsunternehmen und Vermögensmanager mit Tätigkeitsschwerpunkten in Europa, Nordamerika und dem asiatisch-pazifischen Raum. Im Geschäftsjahr 2012 erzielte die AXA Gruppe einen Umsatz von 90,1 Mrd. Euro und ein operatives Ergebnis (Underlying Earnings) von 4,3 Mrd. Euro. Das verwaltete Vermögen (Assets under Management) der AXA Gruppe hatte Ende 2012 ein Volumen von 1,1 Billionen Euro.