

# Die 10 Mundhygiene Irrtümer

## **1. Keine Plaque – Nur ein Traum?**

*Falsch:* Rundum saubere Zähne können heute von fast jedem erreicht werden – die nötige Disziplin und die passenden Hilfsmittel vorausgesetzt. Sanfte Borsten, kleinköpfige Zahnbürsten und raumfüllende Interdentalbürstchen machen den Traum wahr.

## **2. 3mal täglich 3 Minuten sind genug!**

*Falsch:* Weder die Dauer noch die Häufigkeit, sondern allein das „WIE“ zähle. Für jeden einzelnen ist die Empfehlung anders um das Resultat – rundum saubere Zähne – zu erreichen. Einmal täglich – gründlich und richtig ist besser als 3x „husch husch“

## **3. Täglich Fluoride sind eine Schutzgarantie!**

*Falsch:* Unter bestehenden Zahnbelägen können Fluoride nicht schützen. Fluoridierte Plaque ist genau so schädlich wie die unfluoridierte. Für beide gilt: Sie führen zu Approximal – Karies und Parodontitis – mit Fluor einfach später.

## **4. Kreuzborsten und flexibler 3 – Komponentengriff als ideale Mundhygienegaranten?**

*Nein:* Handelsübliche Zahnbürsten mit Kreuzborsten verfügen meistens über einen zu großen Kopf und über zu harte und zu dicke Borsten. Ein Federgriff mindert zwar den Druck – hinterlässt dafür ungeputzte Stellen am Zahnfleischsaum. Anschmiegsame weiche Borsten und kleiner Bürstenkopf leisten gerade hier Wunder. Abfederung ist ein „Muss“ für die Borsten – nicht für den Griff!

## **5. Mundspülungen schaffen dort Erfolg, wo die Zahnbürste versagt?**

*Falsch:* Keine Spülflüssigkeit kann Plaque selbstständig entfernen. Nur die regelmäßige, gründliche, manuelle Reinigung des kritischen Zahnfleisch – Saums und des noch wichtigeren Interdentalraums mit raumfüllenden Interdental – Bürsten schützt nachhaltig.

## **6. Zahnprobleme liegen bei uns in der Familie – da kann man nichts machen!**

*Falsch:* Karies und Parodontitis sind keine Erbkrankheiten – selbst bei genetisch begründeter Zahnschwäche ist gründliche Mundhygiene die sichere Chance für gesunde Zähne.

## **7. Keine Schmerzen, kein Bluten – also kein Problem?**

*Falsch:* Parodontitis ist schmerzlos, Mundgeruch ist schmerzlos, Karies fängt schmerzlich an. Deshalb kann im kritischen Interdentalraum die entzündliche und kariogene Plaque während Monaten oder Jahren unbemerkt ihre zerstörende Wirkung entfalten.

## **8. Schlechter Mundgeruch kommt vom Magen**

*Falsch:* Abgesehen von Tabak, Kaffee, Knoblauch, Zwiebeln usw. Unangenehmer Mundgeruch entsteht durch sich zersetzende Plaque – Bakterien, die in den Zahnfleischtaschen und auf der Zunge verwesend.

## **9. Mundgesundheit ist doch eigentlich egal!**

*Falsch:* Niemand riecht gern aus dem Mund. Niemandem ist Zahnverlust gleichgültig! Aber wo sich Irrglaube mit Nachlässigkeit paart, entstehen schwerwiegende Gesundheitsrisiken. Hilfe ist möglich durch sensibles Bewusstmachen der Zusammenhänge und Selbsthilfe – Möglichkeiten.

## **10. Richtige Mundhygiene, einmal erklärt – für immer verstanden!**

*Falsch:* In Sachen Hygiene benötigt jedermann Anleitung und ständige Anregung! Ohne didaktische korrekte Unterweisung bei gleichzeitigem Überlassen der geeigneten Hilfsmittel, einem mehrstufigen Nachfass – System und Selbstmotivationshilfen (z.B. mit der Zunge prüfen ob sich die Zähne „pelzig“ anfühlen“ bleibt effektive Plaque – Kontrolle ein Traum.