idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Private Universität Witten/Herdecke gGmbH
Kay Gropp

25.08.2009
http://idw-online.de/de/news330437

Forschungs- / Wissenstransfer, Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
überregional

Sind weiche oder harte Zahnbürsten besser?

Studie der Uni Witten/Herdecke zeigt: Harte putzen am besten, schädigen aber das Zahnfleisch. Weiche sind sanfter, putzen aber schlechter

Mit einer klinischen Studie hat Prof. Dr. Stefan Zimmer die Putzleistung weicher, mittlerer und harter Zahnbürsten untersucht. Sein Ergebnis: Weiche Zahnbürsten putzen am schlechtesten, die harten am besten, schädigen aber das Zahnfleisch, die mittelharten sind die Kompromisslösung. 120 Probanden bekamen eine Zahnbürste zugelost und mussten acht Wochen zwei mal täglich zwei Minuten putzen. Die drei Gruppen wurden vorher und nachher auf Zahnbelag und Zahnfleischzustand untersucht.

"Die harte Bürste schrubbt den Zahnbelag am besten runter und das soll sie ja, um den Bakterienfilm zu entfernen, der für Karies verantwortlich ist", erklärt Prof. Dr. Stefan Zimmer, Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin. Aber er fügt auch hinzu: "Bei falscher Putztechnik (z.B. horizontalem Schrubben) oder zu starkem Druck führt die harte Bürste zu kleinen Verletzungen. Diese Schäden sind schlimmer, als ein bisschen Restbelag." Seine Empfehlung: Bei der Auswahl einer Zahnbürste individuelle Besonderheiten zu berücksichtigen. Die harten Bürste ist gut für alle, bei denen besonders viel Zahnbeläge vorhanden sind, die aber keine Probleme mit Zahnfleischverletzungen haben. Diejenigen, die regelmäßig unter Zahnfleischverletzungen leiden und möglicherweise auch schon Putzdefekte an den Zähnen haben, sollten eine weiche Zahnbürste verwenden. Sie müssen aber wissen, dass deren Reinigungskraft geringer ist und daher noch sorgfältiger putzen. Für alle anderen die mittlere, die in Bezug auf Belagentfernung und Zahnfleischschädigung im Mittelfeld rangiert. "Die klarste Aussage aus unserer Studie ist, dass es nicht sinnvoll ist, jedem die gleiche Zahnbürste zu empfehlen. Am besten, Sie fragen ihren Zahnarzt beim nächsten Besuch", fasst Zimmer zusammen.

Weitere Informationen bei Prof. Dr. Stefan Zimmer, 02302/926-663, stefan.zimmer@uni-wh.de

Diese Studie wurde als Vortrag auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung am 16. Mai in Hannover vorgestellt.