

Zahnzwischenräume täglich reinigen

Ob mit Interdentalbürstchen oder mit Zahnseide, das ist eine individuelle Frage. Das Wichtigste sei, die Zahnzwischenräume jeden Tag zu reinigen, sagt die Dentalhygienikerin Renée Côté, denn mit diesem einfachen Trick könne viel für die Gesundheitsprävention getan werden.



«Eine gute Reinigung der Zahnzwischenräume ist die beste Versicherung für gesunde Zähne!», sagt die Dentalhygienikerin, die in Biel ihre eigene Praxis hat. In der Skala der beliebtesten Berufe stehe ihre Arbeit ja nicht zuoberst, lacht sie, aber sie mache das wirklich gerne, denn: «Ich kann den Menschen helfen, gesund zu bleiben. Was gibt es Schöneres!»

Die Reinigung der Zahnzwischenräume werde oft unterschätzt, weiss sie aus ihrer langjährigen Erfahrung, und sagt: «In den letzten Jahren wurde viel über den Darm und die Zusammenhänge der Darmbakterien für den ganzen Körper geredet. Mit der Mundhygiene ist das ähnlich.» Wenn sich zwischen den Zähnen schädliche Bakterien zu Werke machen, dann führe das nicht nur zu Plaque, Karies und Mundgeruch. Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen können mit anderen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Herzproblemen in Zusammenhang stehen. Die Dentalhygienikerin drückt mir eine Broschüre der Schweizerischen Herzstiftung in die Hand: «Zähne pflegen schützt Herz und Gefässe». Also nichts wie los, ab sofort werden Zahnseide oder Interdentalbürstchen jeden Tag benutzt! So können die Bakterien ihr gesundheitsschädigendes Werk gar nicht erst beginnen.

Richtig putzen bis ins hohe Alter

Welches Produkt sich am besten eigne, um die Zahnzwischenräume gründlich zu reinigen, das sei sehr individuell, sagt Renée Côté, «denn jedes Gebiss ist anders». Zahnseide eigne sich bei gesunden Gebissen und wenn die Zahnstellung eng sei, sagt sie. Mit dem Alter und wenn sich das Zahnfleisch etwas

SAUBERE
BEISSERCHEN
Für Dentalhygienikerin
Renée Côté sind gut
gepflegte Zähne eine
Herzensangelegen-
heit.



Nr. 4/2023
August/September

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Selbstmedikation
**Bei selber-
gekauften Heil-
mitteln ist
gute Beratung
entscheidend**

Zahzwischenräume
**Richtig reinigen
hilft dem
ganzen Körper**

WALDSCHÄTZE

Bäumige Wohltaten

