



**Handzahnbürsten sind den Österreichern am liebsten.  
Manche mögen`s hart, viele mittel und andere weich.**

**Handzahnbürsten liegen klar in Führung: sie sind die bevorzugten Zahnputzzeuge der Österreicherinnen und Österreicher. Das zeigt eine GfK Online-Umfrage unter 2.000 Personen ab 15 Jahren. Mehr als die Hälfte der Befragten verwendet ausschließlich oder überwiegend Handzahnbürsten. 37 Prozent hingegen putzen ausschließlich mit elektrischen Bürsten und manchmal mit Handzahnbürsten. 7 Prozent legen sich nicht fest. Der bevorzugte Borstentyp bei allen Zahnbürsten sind Borsten mittlerer Stärke, das sind 65 Prozent. Experten empfehlen eher weiche Borsten, die jedoch nur 17 Prozent der Befragten verwenden. Dennoch: gerade mal 2 Zahnbürsten pro Jahr verwendet der Österreicher im Durchschnitt. Experten empfehlen unbedingt 4 mal im Jahr eine neue Bürste anzuschaffen.**

Ob eine Handzahnbürste oder die elektrische Version verwendet wird, ist oftmals eine Frage der persönlichen Vorliebe. „Hauptsache ist, es wird regelmäßig und richtig geputzt und vor allem auch die Bürste mindestens alle 2-3 Monate erneuert. Zahnbürsten sind Gebrauchsgegenstände, die sich abnützen und mit der Zeit unhygienisch werden. Das hat sich noch nicht in allen Badezimmern als Hygienestandard durchgesetzt“, meint Reinhard Möseneder, General Manager von Colgate. Qualitativ hochwertige Zahnbürsten zeichnen sich durch bestimmte Merkmale wie zum Beispiel abgerundete Borsten und einem Zungenreiniger aus, mit dem auch schwer erreichbare Bereiche im Mund gereinigt werden. Dr. Wolfgang Müller, Zahnarzt aus Vorarlberg und Prophylaxereferent der Zahnärztekammer Österreich ergänzt: „Alte Zahnbürsten sind wahre Tummelplätze für Bakterien und gehören schon aus Hygienegründen rechtzeitig erneuert. Besonders nach Infektionskrankheiten sollte die Bürste sofort ausgetauscht werden“.

## **Handzahnbürste ist die klare Nummer 1. Kaputte Borsten schädigen Zähne und Zahnfleisch.**

Auf die Frage nach der Verwendung von Handzahnbürsten oder elektrischen Zahnbürsten geht die Handzahnbürste als klarer Sieger hervor. Rund die Hälfte der Bevölkerung bürstet ausschließlich manuell. Nur ein Viertel verwendet ausschließlich elektrische Zahnbürsten, 13 Prozent manchmal auch eine Handzahnbürste. Frauen und Männer liegen bei den Vorlieben ob manuell oder elektrisch übrigens ex equo. Dr. Wolfgang Müller: „Ob jemand manuell oder elektrisch putzt ist in erster Linie Geschmackssache. Beim Putzen relevant ist die Regelmäßigkeit und Gründlichkeit. Nicht zu unterschätzen sind Putzschäden, die durch unsachgemäßes Reinigen wie falsche Putzbewegungen, zu festes Aufdrücken oder kaputte Borsten die Zähne und das Zahnfleisch schädigen können.“ Zahnbürsten sind ein täglich benutzter Gegenstand. Entsprechend nützt sich das Material ab. Besonders die Borsten können mit der Zeit an Qualität verlieren.

## **Weich, mittel oder hart – Vorlieben beim Borstentyp**

Bei der Frage nach dem Borstentyp geht eine eindeutige Tendenz zur mittleren Borstenstärke hervor. 17 Prozent geben in der Befragung an, sie mögen weiche Borsten, 65 Prozent lieben mittlere Borsten und 11 Prozent mögen es hart, der kleine Rest legt sich nicht fest. Ein Tipp vom Zahnarzt Wolfgang Müller: „Lieber zur Bürste mit weichen Borsten greifen. Bei falscher Anwendung kann man sich regelrecht den Zahnschmelz wegschrubben. Damit liegen die Zahnhälse frei. Das kann zu unangenehmen Schmerzen bei kalt und heiß führen.“

## **Jahreszeitenwechsel = Zahnbürstenwechsel. Denn Zahnbürsten sind ein Tummelplatz für Bakterien.**

In der Mundhöhle eines jeden Menschen gibt es eine Vielzahl an Bakterien. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass mehr als 700 verschiedene Bakterienarten natürlicherweise im Mund vorkommen können. Die meisten von ihnen übernehmen eine wichtige Aufgabe: Sie bilden ein komplexes Gleichgewicht, das die Mundhöhle gesund hält und vor Infektionen mit gefährlichen Bakterien oder Pilzen schützt. Allerdings gibt es leider einige, die bei ungenügender Mundhygiene zu gesundheitlichen Problemen führen können. Zahnbürsten sind Magnete für Keime und Bakterien, die sich im feuchten Badezimmerklima besonders schnell

vermehren. Daher am besten nach dem Putzen die Bürste gut unter fließendem Wasser ausspülen und an der Luft trocknen lassen. Zahnärzte empfehlen einen Wechsel alle drei Monate, nach Infektionskrankheiten auf jeden Fall sofort die Zahnbürste erneuern. Zur Orientierung kann der Jahreszeitenwechsel dienen. Jahreszeitenwechsel = Zahnbürstenwechsel könnte daher die Erfolgsformel lauten.

### **Kleinkinder sind besonders gefährdet**

Die Zeit des größten Risikos, Karies verursachende Bakterien von einem Erwachsenen auf ein Kind zu übertragen, sind die ersten vier Lebensjahre. Wurden in dieser Zeit nur wenig Karies verursachende Bakterien übertragen, besteht lebenslang eine geringere Kariesneigung. Daher sollten Erwachsene unbedingt auf die eigene Mundhygiene achten, um die Kleinen nicht unnötigerweise mit Karies anzustecken. Löffel und Schnuller nicht unbedingt abschlecken. Das eigene Bürstl von Anfang an sollte ein selbstverständlicher Hygienestandard sein. Und auch die „Familienbürste“ hat hoffentlich längst ausgedient. Die ideale Kinderzahnbürste hat extra weiche, abgerundete Borsten und einen kleinen Bürstenkopf, mit dem alle Ecken gut erreichbar sind. Wichtig für Kinderhände ist außerdem ein kräftiger, rutschfester Griff. Darüber hinaus sollten Eltern ihr Kinder beim Putzen nicht alleine lassen. Wolfgang Müller: „Erst wenn ein Kind flüssig schreiben kann, ist die Feinmotorik der Hand ausgereift genug, um selbständig Zähne putzen zu können“.

### **Tipps zum Zahnbürstenkauf und –gebrauch**

- ✓ Der Bürstenkopf soll klein sein, damit man gut in allen Ecken putzen kann.
- ✓ Die Borsten sollen abgerundet und weich bis mittelhart sein. Harte kantige Borsten können das Zahnfleisch verletzen. Für Kinder unbedingt eine Kinderzahnbürste mit weichen Borsten wählen.
- ✓ Der Bürstengriff soll fest in der Hand liegen und nicht rutschen.
- ✓ Hochwertige Zahnbürsten haben einen integrierten Wangen- und Zungenreiniger.
- ✓ Nach dem Zähneputzen die Bürste immer gut unter fließendem Wasser ausspülen, um sie dann an der Luft trocken zu lassen.
- ✓ 4 x jährlich Zahnbürste wechseln. Ein Tipp dazu: Jahreszeitenwechsel = Zahnbürstenwechsel

## **Gesund beginnt im Mund: Der Monat der Mundgesundheit**

Der Monat der Mundgesundheit findet jedes Jahr im September statt. Diese von Colgate initiierte Vorsorgekampagne ist österreichweit die größte Aktion in Sachen Mundgesundheit. 3.600 Zahnärzte, das Bundesministerium für Gesundheit, die österreichische Zahnärztekammer und die österreichische Gesellschaft für Parodontologie (ÖGP) sind Partner im Monat der Mundgesundheit.

### **Anmeldung:**

Milestones in Communication, Gerlinde Beninger

Tel.: 0732/348302, Mobil: 0664 / 1408197

E-Mail: [gerlinde.beninger@minc.at](mailto:gerlinde.beninger@minc.at)