



## Österreicher sind Muffel beim Zahnbürstenwechsel und verwenden weniger als zwei Zahnbürsten pro Jahr

**Die Österreicher wechseln durchschnittlich nur 2 Mal pro Jahr die Zahnbürste. Damit liegen sie hinter Deutschland und der Schweiz. Die Schweizer, europaweit Vorreiter in Sachen Mundhygiene, wechseln im Vergleich rund drei Mal pro Jahr ihre Zahnbürste. Experten hingegen empfehlen einen Bürstenwechsel mindestens alle drei Monate: aus Hygienegründen und weil sich die Borsten abnutzen. Daher: Jahreszeitenwechsel ist Zahnbürstenwechsel.**

Herr und Frau Österreicher sind Muffel, wenn es um ihre Mundhygiene geht. Reinhard Möseneder, General Manager von Colgate Österreich und Schweiz: „Die Schweizer sind europaweit wieder einmal der Musterknabe in Sachen Mundhygiene. Rund drei Mal pro Jahr wird in der Schweiz zu einer neuen Zahnbürste gegriffen. Da gibt es in Österreich mit nicht einmal zwei Zahnbürsten noch einigen Nachholbedarf. Das Ziel muss sein: Vier mal im Jahr die Zahnbürste zu erneuern“. Zur richtigen Mundhygiene gehört laut Experten mindestens alle drei Monate der Bürstenwechsel einfach dazu. Im Mund existieren an die 300 bis 400 Bakterienarten. Bakterien sind zwar wichtig für die Mundflora, denn sie zersetzen Speisereste. Jedoch gibt es auch Bakterien, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind. Bei ungenügender Mundhygiene ist die Zahnbürste in jedem Fall ein Tummelplatz für Bakterien. Ganz besonders nach Infektionskrankheiten sollte der sofortige Zahnbürstenwechsel eine Selbstverständlichkeit sein.

### **Die Zahnbürste im Jahreszeitenrhythmus wechseln**

Zahnbürsten sind ein täglich benutzter Gebrauchsgegenstand. Entsprechend nützt sich das Material ab. Besonders die Borsten können mit der Zeit an Qualität verlieren. Freilich hängt es auch davon ab, wie intensiv geputzt wird. Schrubben ist in jedem Fall nicht gut, weil hier der schützende Zahnschmelz geradezu wegpoliert wird. Spätestens nach einem dreimonatigen Einsatz, sollte es soweit sein - weg mit der alten Bürste. Immerhin ist die

Zahnbürste bei regelmäßigem Gebrauch ganz schönen Belastungen ausgesetzt. Wer 2 Mal am Tag seine Zähne putzt und die empfohlene Putzdauer von 3 Minuten einhält, strapaziert seine Zahnbürsten insgesamt 2190 Minuten pro Jahr, also 548 Minuten pro Quartal. Reinhard Möseneder: „Topprodukte wie unsere Colgate 360° setzen heute Standards bei qualitativ hochwertigen Zahnbürsten. Immerhin wird das Produkt in der Schweiz produziert und sie wurde dort auch mehrfach ausgezeichnet.“ Dennoch gilt: Wer Wert auf Mundhygiene legt, trennt sich rechtzeitig von seinem alten Bürstl. Als Merkhilfe könnte jeweils der Jahreszeitenwechsel dienen. Die Zahnbürste alleine erreicht nicht um alle Teile des Mundraums wie zum Beispiel die Zunge oder Wange zu säubern. Daher besitzen gute Zahnbürsten einen integrierten Zungen- oder Wangenreiniger, der diese Stellen beim Zähneputzen automatisch mit reinigt.

## **Übertragung von Bakterien auf Kleinkinder**

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 Keime übertragen, besteht lebenslang eine geringere Kariesneigung. Daher unbedingt auf die eigene Mundhygiene achten, um die Kleinen nicht unnötigerweise mit Karies anzustecken. Das eigene Bürstl von Anfang an sollte ein selbstverständlicher Hygienestandard sein. Und auch die „Familienzahnbürste“ 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 ihre Kinder dabei nicht alleine lassen. „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 eher 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 Ihre Kinder wählen Sie unbedingt eine Kinderzahnbürste mit weichen Borsten!
- ✓ 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 trocknen** zu lassen.
- ✓ **4x jährlich Zahnbürste wechseln**. Ein Tipp dazu: Jahreszeitenwechsel ist Zahnbürstenwechsel

Rückfragen bitte an:

Gerlinde Beninger, MSc

-----  
**Milestones in Communication**

An der Sonnleithen 16, 4020 Linz

Tel: +43 (0)732 34 83 02

Fax: +43 (0)732 34 83 02 - 77

Mobil: +43 (0)664 14 08 197

E-Mail: [office.linz@minc.cat](mailto:office.linz@minc.cat)

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

[www.minc.at](http://www.minc.at)