

# Putzdefekte



Putzdefekte entstehen durch zu häufiges, zu kräftiges und falsches Putzen. Sie treten vor allem an den Außenflächen der Eckzähne bis zu den hinteren Backenzähnen auf, da diese am einfachsten zu erreichen sind. Der Zahnschmelz kann regelrecht "weggeschrubbt" werden. Am Zahnhals sieht man dann mehr oder minder tiefe Rillen, das Zahnfleisch kann sich auch leicht zurückziehen, dabei entstehen häufig kälteempfindliche Zahnhälse, die schon bei einem kaltem Luftzug, kalten Getränken oder Speisen

reagieren. Je tiefer sich die Rillen in den Zahn graben, desto mehr ungeschütztes Dentin liegt frei (die Schicht die unter dem Zahnschmelz liegt und auf Reize wie Kälte u. Wärme reagiert). Das Dentin ist weicher als Schmelz, daher können an diesen Stellen schnell tiefe keilförmige Defekte entstehen, auch kann hier wesentlich schneller Karies entstehen, da der schützende Schmelzmantel nicht mehr vorhanden ist.



Weiter können auch saure Nahrungsmittel dazu führen, dass Putzdefekte entstehen; durch die Säure aus den Nahrungsmitteln wird der Zahnschmelz erweicht und ist so mit der Zahnbürste leichter zu verletzen. Wir empfehlen

nach dem Verzehr saurer Nahrungsmittel ein Stunde mit dem Zähneputzen zu warten, damit der Zahnschmelz die Möglichkeit hat, sich mit Hilfe von Mineralien aus dem Speichel wieder zu festigen.

## Unsere Empfehlung:

- In jedem Fall eine weiche Zahnbürste (z.B. Meridol),
- geringer Anpressdruck der Zahnbürste,
- von außen mit kleinen hohen kreisenden Bewegungen putzen,
- beim Zähneputzen mit den Innenflächen der Zähne beginnen, um die meiste Kraft auf die schwer zugänglichen Zahnflächen zu verteilen,
- Zahncreme für kälteempfindliche Zähne (z.B. Sensodyne, Elmex Sensitiv),
- max. 2x tägl. Zähneputzen,
- nach dem Verzehr säurehaltiger Nahrungsmittel mind. 1 Std. mit dem Zähneputzen warten.