

Den Mund gesund gespült

Mundspülungen sind die ideale Ergänzung zum täglichen Zähneputzen. Nur, welche ist die richtige?

Bettina Steimen

Die 30-jährige Bettina Steimen ist seit September 2016 Geschäftsführerin der Drogerie Neumarkt in Brugg (AG). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Bachblüten und Schüssler-Salze.

www.drogerie-neumarkt.ch



Dass ihre Kundschaft bei der Wahl der richtigen Mundspülung wegen des riesigen Angebotes oft überfordert ist, kann Drogistin Bettina Steimen gut nachvollziehen. Das Angebot ist in den letzten Jahren stark gewachsen, weil immer mehr Menschen erkennen, dass zu einer umfassenden Zahnpflege nicht nur Zahnseide und Zähneputzen, sondern auch eine Mundspülung nach dem Zähneputzen dazugehört.

Worauf es ankommt

Es gibt Mundspülungen mit oder ohne Alkohol, auf pflanzlicher oder chemischer Basis, ohne Fluorid oder mit – hinzu kommt ein breites Spektrum an Geschmacksrichtungen. Deshalb ist es lohnenswert, sich in der Drogerie umfassend beraten zu lassen. «Erst einmal geht es um den Anwendungszweck: Ist es ein medizinischer, weil es bereits Beschwerden wie ein entzündetes Zahnfleisch gibt? Oder möchte der Kunde präventiv spülen, um die Mundflora zu stärken?» Anschliessend geht es darum, die passende Zusammensetzung für sich zu finden. «Wir machen gute Erfahrung mit natürlichen Spülungen, die Teebaumöl oder Salbei enthalten. Sie wirken desinfizierend und antibakteriell, sind dank der pflanzlichen Inhaltsstoffe aber sehr schonend.»

Spülungen speziell gegen Mundgeruch, mit Kariesschutz oder für empfindliche Zahnhälse sind mittlerweile ebenfalls auf dem Markt und können bei entsprechenden Beschwerden helfen. Worauf man bei der Wahl der Zahnspülung



Mundspülungen zweimal täglich 30 bis 60 Sekunden im Mundraum hin und her bewegen.

ebenfalls achten sollte, sind die Inhaltsstoffe. Es gibt solche, welche die Zähne allenfalls vorübergehend verfärben könnten. «Bei chemischen Produkten, die den antibakteriell wirkenden Inhaltsstoff Chlorhexidin enthalten, ist das möglich.»

Kein Ersatz fürs Putzen

Dosierungshilfen sind bei den Spülungen meist in der Verschlusskappe eingezeichnet. Bettina Steimen rät dazu, die Flüssigkeit zweimal täglich anzuwenden – idealerweise morgens und abends – und während 30 bis 60 Sekunden im Mundraum hin und her zu bewegen bezie-

ungsweise zu gurgeln. Anschliessend alles ausspucken und nicht schlucken. «Gerade schwer erreichbare Stellen und enge Zahnzwischenräume können so durchgespült und von Bakterien befreit werden.»

Die Spülung ist aber kein Ersatz fürs Zähneputzen. «Wenns mal schnell gehen muss, ist sie eine Alternative, weil sie säurebildende Bakterien abtötet und für ein frisches Mundgefühl sorgt. Ansonsten rate ich aber dazu, sie ergänzend und immer nach dem Zähneputzen anzuwenden.»

Denise Muchenberger

Fotos: Susanna Keller