

Zähneputzen: Zähne vor oder nach dem Essen putzen?

Zweimal täglich Zähneputzen fördert die Zahngesundheit und Mundhygiene!



Nach dem Essen - Zähneputzen nicht vergessen; diesen Satz kennt jeder seit frühester Kindheit. Es ist der Satz, der uns schon im frühen Kindesalter an das tägliche Ritual des Zähneputzens erinnern soll. Doch zweimal täglich Zähne zu putzen stellt nicht nur ein Ritual dar, um beispielsweise Speisereste von den Zähnen und aus dem Mund zu entfernen. Vielmehr ist es so, dass die regelmäßige Reinigung der Zähne diese vor schädlichen Bakterien durch Zucker und Säuren schützen soll.

Schädliche Bakterien bilden sich aus Zucker und Säuren, die sich in Lebensmitteln, Getränken und Süßigkeiten befinden. Die tägliche Zahnpflege ist also enorm wichtig für deine Zahngesundheit. Immer wieder stellt sich jedoch die Frage, wann ist der richtige Zeitpunkt zum Zähneputzen? Ob der richtige Zeitpunkt für die tägliche Zahnhygiene eine Rolle spielt und zu welcher Zeit du morgens und abends deine Zähne putzen solltest, erklären wir dir in unserem heutigen Blogbeitrag.

Vor oder nach dem Essen Zähne putzen?

Der richtige Zeitpunkt zum Zähneputzen ist abhängig von Essgewohnheiten!

Der richtige Zeitpunkt für die tägliche Zahnpflege spielt eine wichtige Rolle. Gesunde Zähne haben auch einen großen Anteil an körperlichem Wohlbefinden. Tägliches Zähneputzen zum falschen Zeitpunkt kann auf lange Sicht zu gesundheitlichen Problemen führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass du deine Zähne zur richtigen Zeit putzt. Doch die Frage nach der richtigen Tageszeit zum Zähneputzen lässt sich gar nicht so einfach, vor allem aber nicht pauschal, beantworten.

Bestimmte Nahrungsmittel greifen die Zähne stärker an als andere. Vor allem süße Speisen, Getränke und säurehaltige Lebensmittel greifen die natürliche Schutzschicht deiner Zähne an. Putzt du dir direkt nach dem Essen - in guter Absicht deine Zähne -, entfernst du nicht nur Speisereste, Säuren und Zucker, sondern raust durch Schrubben und unter Verwendung einer herkömmlichen Zahnbürste auch die obere Schutzschicht deiner Zähne auf. Um nachhaltiger zu putzen ist es wichtig, dass du deine Zahngesundhygiene an dein nahrungstechnisches Konsumverhalten anpasst. Dieses gestaltet sich bei jedem Menschen anders.

Hast du stark zuckerhaltige oder säurehaltige Getränke und Speisen zu dir genommen solltest du nicht sofort deine Zähne putzen. Insbesondere säurehaltige Speisen und Getränke sorgen dafür, dass wertvolle Mineralien aus dem Zahnschmelz gelöst werden. Sie greifen die Zahnhartsubstanz an. Putzt du deine Zähne regelmäßig unmittelbar nach dem Essen, ist es nicht ausgeschlossen, dass du durch abrasives Schrubben den „geschwächten“ Zahnschmelz wegputzt. Du riskierst damit Schäden am Zahnschmelz und förderst Zahnerosionen, was zu schmerzempfindlichen Zähnen führen kann. Verlorener Zahnschmelz kann nicht wiederhergestellt werden.

Warte nach dem Essen mindestens eine halbe Stunde, bevor du dir die Zähne putzt. In dieser Zeit können deine Speicheldrüsen genug Speichel produzieren, der in der Lage ist, die schädlichen Säuren in deinem Mund zu neutralisieren. Hast du besonders säurehaltige Lebensmittel verzehrt wie beispielsweise Zitronen, Orangen oder Mandarinen solltest du direkt nach dem Essen deinen Mund mit einem Glas Wasser ausspülen. Die Säureeinwirkung auf den Zahnschmelz deiner Zähne lässt sich damit mindern.

Morgens vor dem Frühstück die Zähne putzen

Morgens vor dem Essen und abends nach dem Essen Zähne putzen!

Was das Zähneputzen mit einer herkömmlichen Zahnbürste nach dem Essen angeht gilt das nicht für morgens. Das morgendliche Frühstück stellt eine Ausnahme dar, die vom Zähneputzen mit einer herkömmlichen Zahnbürste fröhstens eine halbe Stunde nach dem Essen am Abend abweicht.

Für gewöhnlich ist es so, dass zum Frühstück eher süße und stark säurehaltige Speisen und Getränke konsumiert werden. Putzt du deine Zähne nun nach dem Frühstück wird dein Zahnschmelz auf Dauer darunter leiden. Putzt du hingegen vor dem Frühstück deine Zähne, kannst du sie beispielsweise mit unserer emmi®-dent Ultraschallzahncreme angereichert mit Kalzium, welche speziell für unsere emmi®-dent Ultraschallzahnbürsten formuliert wurde, vorab mineralisieren. Versorgst du deine Zähne eine halbe Stunde vor dem Essen mit Mineralstoffen, machst du sie widerstandsfähiger gegen den Angriff von Säuren.

Unter Verwendung einer herkömmlichen Zahnbürste empfiehlt es sich die Zähne nach dem Frühstück lediglich mit emmi®-dent Zahnseide oder emmi®-dent Interdentalbürsten zu reinigen. Trinke ein Glas Wasser, um den pH-Wert in deinem Mund zu neutralisieren und schütze deine Zähne effektiv vor Erosion.

Führende Zahnärzte empfehlen die gründliche Zahnreinigung und Mundhygiene nach dem Essen vor allem abends. Ungereinigt haben Säuren und Bakterien über Nacht leichtes Spiel und können ungestört Zähne und Zahnschmelz schädigen.

emmi®-dent Zahnhygieneleitfaden zur Zahnpflege am Abend:

Zähne vor dem Schlafengehen gründlich putzen

Zunge mit einem Zungenreiniger oder einer speziellen Zungenbürste reinigen

Zahnseide und Interdentalbürsten zur Reinigung von Zahnzwischenräumen

Putzzeiten routinieren und einhalten

Hältst du dich an die Empfehlungen, schaffst du die besten Voraussetzungen für Zahngesundheit bis ins hohe Alter.

Unser Tipp: Nicht nur Säuren und schädliche Bakterien, sondern auch starkes Schrubben und Druck – also abrasives Putzverhalten – können deinen Zahnschmelz nachhaltig schädigen. Verwende daher unsere emmi®-dent Ultraschallzahnbürste, die sanft zu deinen Zähnen und deinem Zahnfleisch ist. Zusammen mit dem emmi®-dent Platinum Bürstenaufsatz stellt sie eine sehr gute Alternative zu herkömmlichen Zahnbürsten, gegen wundes Zahnfleisch und schmerzempfindliche Zähne, dar. Mit emmi®-dent putzt du ohne Druck und abrasionsfrei.