

Medienmitteilung

Was bringt Zahnseide?

Bern, im November 2016. Der Nutzen von Zahnseide wurde in den vergangenen Wochen in Fachkreisen heftig debattiert. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO hält fest: Die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnhölzern bleibt eine unerlässliche Massnahme gegen Zahnbelag und Karies.

Grund für die erneute Debatte um die Zahnseide ist der Entscheid der amerikanischen Gesundheitsbehörde, den Gebrauch der Zahnseide aus ihren Empfehlungen zu streichen. Eine positive Wirkung sei nicht bewiesen. Die SSO warnt davor, voreilige Schlüsse zu ziehen. Denn die Kritik zielt nicht auf die Zahnseide selbst, sondern auf die ungenügende Studienlage dazu. Tatsächlich gibt es keine befriedigenden Studien zur Wirksamkeit der Zahnseide. Die vorliegenden Studien sind zu wenig aussagekräftig, weil der untersuchte Zeitraum oftmals zu kurz ist. Zudem ist es ganz allgemein schwierig, den Effekt der Zahnseide zu isolieren. Ernährung, allgemeine Gesundheit, Mundgesundheit, Alkohol- und Tabakkonsum oder auch das Alter haben Einfluss auf den Zustand der Interdentalräume. Daraus abzuleiten, dass Zahnseide überflüssig sei, ist falsch.

Zahnseide gehört zu einer guten Mundhygiene

Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO empfiehlt weiterhin, die Zahnzwischenräume mit einem separaten Hilfsmittel zu reinigen. Denn die Zahnbürste kommt an diese Stellen nicht heran. Professor Adrian Lussi, Leiter der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin an der Universität Bern erklärt: *«In vielen Fällen sind Interdentalbürstchen der Zahnseide vorzuziehen, weil sie das Zahnfleisch weniger verletzen. Bei besonders engen Zahnzwischenräumen kommt jedoch das Interdentalbürstchen nicht weit. Hier bleibt die Zahnseide die einzige Möglichkeit».*

Es gibt allerdings Situationen, in denen die Zahnseide versagt: zum Beispiel bei konkaven Einbuchtungen im Zahn, über die die Zahnseide hinwegfährt. Dies bildet aber eine Ausnahme und ist kein Grund, völlig auf Zahnseide zu verzichten. Viel wichtiger ist es, sie richtig anzuwenden.

Die nötige Sorgfalt und Gründlichkeit vorausgesetzt ist es also weniger von Bedeutung, mit welchem Hilfsmittel man die Zahnzwischenräume reinigt, als dass man es überhaupt tut. Bei der Wahl der individuell optimalen Reinigungstechnik und -hilfsmittel lässt man sich am besten vom SSO-Zahnarzt, der Dentalhygienikerin oder der Prophylaxeassistentin beraten.

Für weitere Auskünfte:

Marco Tackenberg, Presse- und Informationsdienst SSO, Tel. 031 310 20 80