



# Das Zahnputzheft

# 70%

der Deutschen  
putzen sich zwei-  
mal am Tag die  
Zähne.

# 90%

von ihnen leiden unter  
Erkrankungen, die mit  
mangelnder Mundhygiene  
im Zusammenhang stehen.

*Damit Du nicht zu den 90 % gehörst, möchte die SWAK Experience UG auf den folgenden Seiten das Grundwissen für eine nachhaltige Zahnpflege vermitteln.*

*Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Untersuchungen und langjährigen Erfahrungen aus der Praxis.*

# INHALT

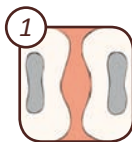
- 4 | ÖKOLOGIE DES MUNDRAUMES
- 10 | PUTZTECHNIK
- 16 | DREI STELLEN
- 22 | ZAHNYOGA
- 23 | SWAK

# ÖKOLOGIE DES MUNDRAUMES

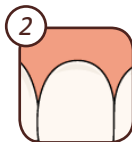
Etwa *700 verschiedene Bakterienarten* besiedeln den Mundraum eines jeden Menschen. Sie gehören zum normalen Ökosystem des Mundraums.

Gefährlich für die Zähne sind sie nur in der sogenannten „organisierten Plaque“. Das sind bakterielle Beläge, die länger als 24 Stunden an den Zähnen haften. Gut 90 % der schädlichen Plaque befindet sich in den Zwischenräumen (1). Der Rest ist entlang des Zahnhalses (2) sowie in den tiefen Tälern der Kauflächen, den Fissuren (3), zu finden.

Zahnbürsten erreichen weder Zwischenräume noch Fissuren!



*Zwischenraum*



*Zahnhals*



*Fissur*

Natürlich wird über das Zähneputzen hinaus die Mundgesundheit von vielen individuellen Faktoren beeinflusst wie Ernährung, Rauchen, Genetik, Speichelzusammensetzung, Grunderkrankungen, Psyche und vielem mehr. Außerdem stehen Zähne in Wechselwirkung mit anderen Organen. Deswegen können Beschwerden im Mundraum ebenfalls zu Beschwerden im Rest des Körpers führen, und andersherum.

Für eine optimale Mundgesundheit sind zahnärztliche Beratungen und ggf. Behandlungen notwendige Voraussetzungen.

*Zähne sind der einzige Teil des Skeletts, der nicht von schützendem Gewebe umgeben ist. Als Grenze zur Außenwelt dient das Gebiss für krankmachende Erreger oft als Pforte ins Innere des Körpers.*

## *Karies und Parodontitis: Zwei Erkrankungen, eine Ursache*

Wenn bakterieller Zahnbelag (Plaque) länger als 24 Stunden auf der Zahnoberfläche ausreift, kann dieser schädigend wirken. Die Bakterien in der organisierten Plaque sind in der Lage, Nahrungsbestandteile in Säuren umzuwandeln. Die Säuren entmineralisieren den Zahnschmelz, Löcher entstehen. Das nennt man Karies (Zahnfäule).

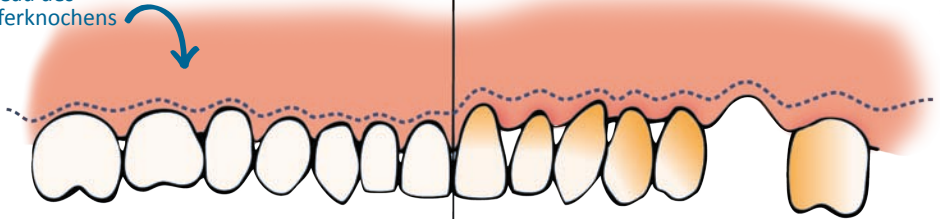
Karies betrifft eher junge Menschen. Im Laufe des Lebens werden die Zahnhartsubstanzen fester und die Karies schreitet nicht mehr so schnell fort.

*Parodontitis* wird von den gleichen Belägen verursacht: Die Ausscheidungsprodukte der Bakterien wirken auf das Zahnfleisch ein. Es kommt zu einer Entzündung als Abwehrreaktion des Körpers. Das Immunsystem wird hier ständig beansprucht.

Außerdem übt die Entzündung Druck auf den Kieferknochen aus, was bewirkt, dass dieser sich langsam abbaut. Parodontitis ist eine Erkrankung, die die meisten Erwachsenen betrifft!

Die ersten Symptome sind Zahnfleischbluten, Mundgeruch und länger wirkende Zähne. Die Parodontitis schreitet langsam voran und wird oft erst nach dem 50. Lebensjahr erkannt. Eine Ausheilung ist nur mit zahnärztlicher Therapie und effizienter, regelmäßiger Zahnreinigung möglich.

Niveau des  
Kieferknochens



Gesundes Gebiss

Fortgeschrittene Parodontitis  
mit Zahnverlust

*Von einem gesunden –richtig  
gepflegten– Mundraum geht  
kein unangenehmer Geruch  
aus!*



**Säuren** gefährden die Gesundheit der Zähne. Zucker aller Art (auch Fruchtzucker) und kohlenhydrathaltige Lebensmittel, die weiterverarbeitet wurden (zum Beispiel durch Rösten, Kochen, Backen oder Braten), sind eine beliebte Nahrung für Bakterien. Reste dieser Lebensmittel können sie in Säuren umwandeln. Die Säureeinwirkung führt dann zur Entmineralisierung.

**Was kann ich essen,**

ohne meinen Zähnen zu schaden?

Werden die Zähne täglich rundum von Plaque befreit, geht von bakteriellen Belägen keine Gefahr aus. Ansonsten gilt: Je naturbelassener die Nahrung, desto zahnfreundlicher ist sie.

*Vorsicht: Auch häufiger Verzehr von sauren Lebensmitteln (Fruchtsäfte, Cola, bestimmte Süßigkeiten, ...) kann Deinen Zähnen schaden. Diese Säuren können unmittelbar Verluste an der Zahnhartsubstanz (Zahnschmelz) verursachen!*

### *Was ist mit Fluorid?*

Zugesetzte Fluoride in Speisesalz, Zahnpasten, Mundwässern usw. können entmineralisierte Zahnschmelze wieder härter und stabiler machen. Zusätzlich wirkt es hemmend auf das Bakterienwachstum. So kann beispielsweise bei kleinen Löchern eine gezielte Fluoridgabe in einer Zahnarztpraxis das weitere Ausbreiten der Defekte verhindern helfen.

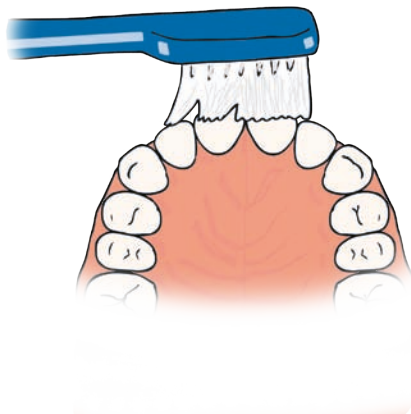
Es gibt jedoch *keine Fluoridmangelkrankheit!* Wenn durch wirksames Zähneputzen keine Säure länger auf die Zahnoberfläche einwirkt, entsteht auch keine Karies.

*So ist individuell zu entscheiden, am besten in Absprache mit einem Zahnarzt Deines Vertrauens, ob und in welcher Darreichungsform Fluorid angewendet wird.*

# PUTZTECHNIKEN UND WERKZEUGE

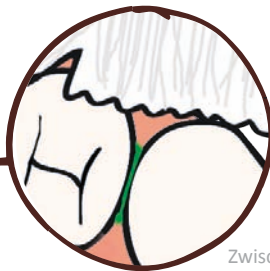
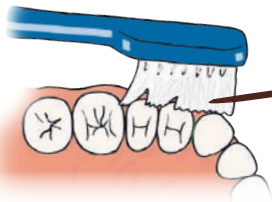
*Zähneputzen auf herkömmliche Art...*

ist wie Schuheputzen mit einem Handfeger!

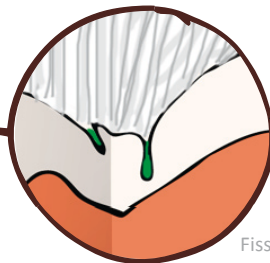
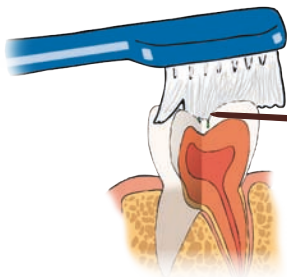


## Zwischenräume und Fissuren

Deine Zähne werden in der Regel an den Stellen krank, die eine Zahnbürste nicht erreichen kann.



Zwischenräume



Fissuren

### Zusammen mit Zahncreme

schaffen normale Bürsten zwar frischen Geschmack, halten aber nicht wirklich gesund! Ein antibakterieller Effekt ist in den meisten Zahnpasten vorhanden, doch das reicht nicht aus, um die oft millimeterdicken Beläge zu durchdringen und sie unschädlich zu machen.

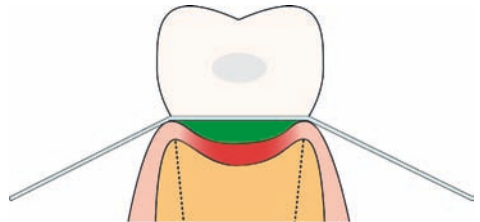
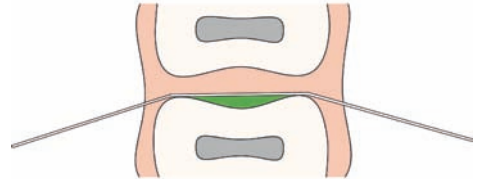
Die Plaque muss mechanisch entfernt (desorganisiert) werden!

*Lies Dir mal die Inhaltsstoffe Deiner Zahnpasta durch. Möchtest Du Dir das alles wirklich täglich zuführen?*



Auch wenn *Zahnseide* oft zur Reinigung der Zahnzwischenräume (Interdentalräume) empfohlen wird: Sie eignet sich nicht zur vollständigen Belagsentfernung. Das liegt an den bauchigen Ausformungen der Interdentalräume.

Plaque kann nicht weggespült werden!  
*Mundspüllösungen* können jedoch, ähnlich wie Zahnpasta, die Zahnreinigung unterstützen und bakterienhemmend und mineralisierend wirken. Ein gepflegtes, gesundes Gebiss kommt ohne sie aus.



Nicht genug damit, dass herkömmliche Zahnbürsten (elektrisch oder manuell) die Problemzonen nicht erreichen, sie können sogar Putzdefekte verursachen! Oft wird im Lauf des Lebens das Zahnfleisch „zurückgeschrubbt“ und Zahnschubben weggeschliffen. Das schädigende Schrubben wird durch die Form, Größe und Härte der herkömmlichen Zahnbürsten begünstigt.

So entstehen trotz Zahnbürste immer wieder Karies, Parodontitis und als Nebenwirkung Putzdefekte mit Heiß-Kalt-Empfindlichkeiten.

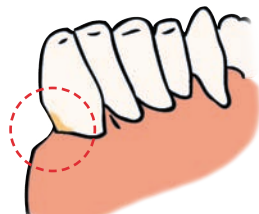
Zahnverlust trotz frischem Geschmack im Mund — das ist leider keine Seltenheit!

Denn selbst nach dreiminütigem normalen Zähneputzen ist noch ca. 70% der Plaque vorhanden.

*Ausgangszustand:  
Gesunde Zähne und  
Zahnfleisch*

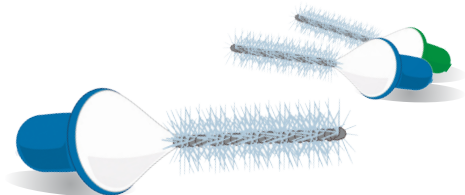


*Nach jahrelangem täglichem  
Zähneputzen: Putzdefekte  
am Zahnhals*



Wir bieten *den Schlüssel* für gesunde Zähne:

Sanftes Entfernen aller Beläge mittels Einbüschelbürsten und Interdentalbürsten.



Interdentalbürsten (SWAK-In)

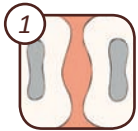
*Informationen über die korrekte Handhabung und die richtigen Größen Deiner Interdentalbürsten findest Du auf "SWAK.de".*



Einbüschelbürste (SWAK)

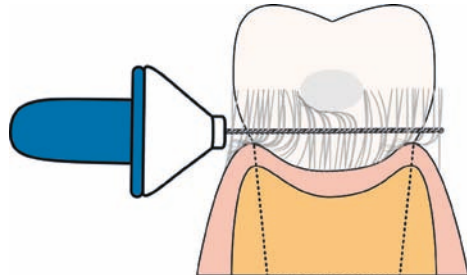
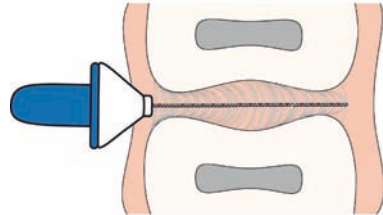
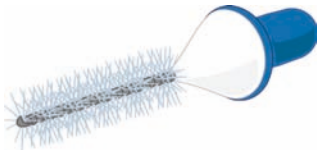


# DREI STELLEN WERDEN VON PLAQUE BEFREIT:



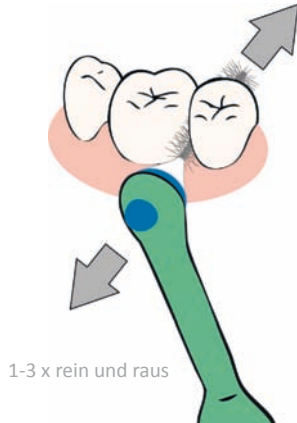
*Zwischenraum*

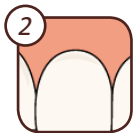
Mit *Interdentalbürsten* reinigst Du die Zahnzwischenräume. Die Bakterien in den bauchigen Zahnzwischenräumen lassen sich mit dem Flaschenbürsten-Prinzip effektiv beseitigen!



Mit passenden *Interdentalbürsten* werden täglich alle Zahnzwischenräume gereinigt. So wird auch dort die Plaque desorganisiert und das Gebiss an dieser Stelle vor Parodontitis und Karies geschützt.

Zahnzwischenräume sind unterschiedlich groß. Das bedeutet, dass die exakten Bürstengrößen erst vom Prophylaxeteam einer Zahnarztpraxis ermittelt werden sollten. Sonst können mit falscher Bürstengröße und Putztechnik Schäden verursacht werden, oder es bleibt ineffektiv.





## Zahnhals

Mit *Einbüschelzahnbürsten* werden die Zähne entlang des Zahnfleischsaums an Innen- und Außenseiten schonend und effektiv gereinigt.

*Zungenkontrolle:* Du reinigst so lange, bis sich die Zähne glatt anfühlen. Bei der Zungenkontrolle zeigt sich, ob Beläge auf den Zähnen sind. Mit der Zungenspitze wird jeder Zahn überprüft. Beläge fühlen sich rau und pelzig an, **saubere Zähne sind glatt!**

Aufgrund des kleinen Kopfes, der weichen Borsten und des sanften Streichens über die rundlichen Konturen der Zähne entstehen keine Putzdefekte.

Diese Art der Zahnreinigung erfordert mehr Gefühl und Übung als das gewohnte Schrubben. Die Umstellung der Putzmethodik fällt Kindern und Jugendlichen erfahrungsgemäß leichter.

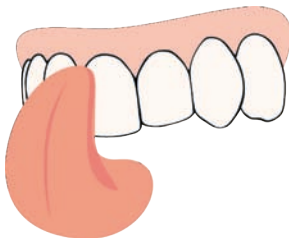
Mit Einbüschelbürsten ist es möglich, Zähne zu putzen, wann und wo Du willst. Zahnpflege wird unabhängig vom Badezimmer!

Auf Reisen ist es vorteilhaft, dass für die Anwendung weder Wasser noch Zahnpasta notwendig sind.

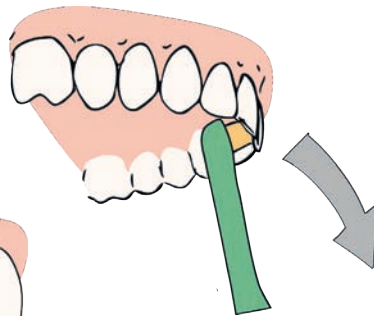
**1.** Streiche mit den weichen Borsten in Halbkreisen sanft über die Zahnhäule. Nicht drücken.



**3.** Mit der Zunge fühlst Du, ob alle Flächen sauber sind. Belag (Plaque) fühlt sich pelzig und rau an. Saubere Zähne sind glatt!



**2.** Streiche auch sanft über die Innenflächen. Die Kauflächen der Backenzähne werden in der Regel nicht geputzt (natürliche Selbstreinigung durch das Zerkauen fester Nahrung).



Eine Videoanleitung gibt es hier: [www.SWAK.de](http://www.SWAK.de)



## Fissur

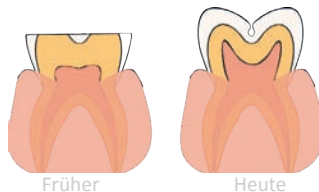
Mit der *professionellen Versiegelung* werden die Fissuren durch einen Füllstoff aus Keramik und Kunststoff verschlossen und bieten somit keinen Raum mehr für Bakterien.

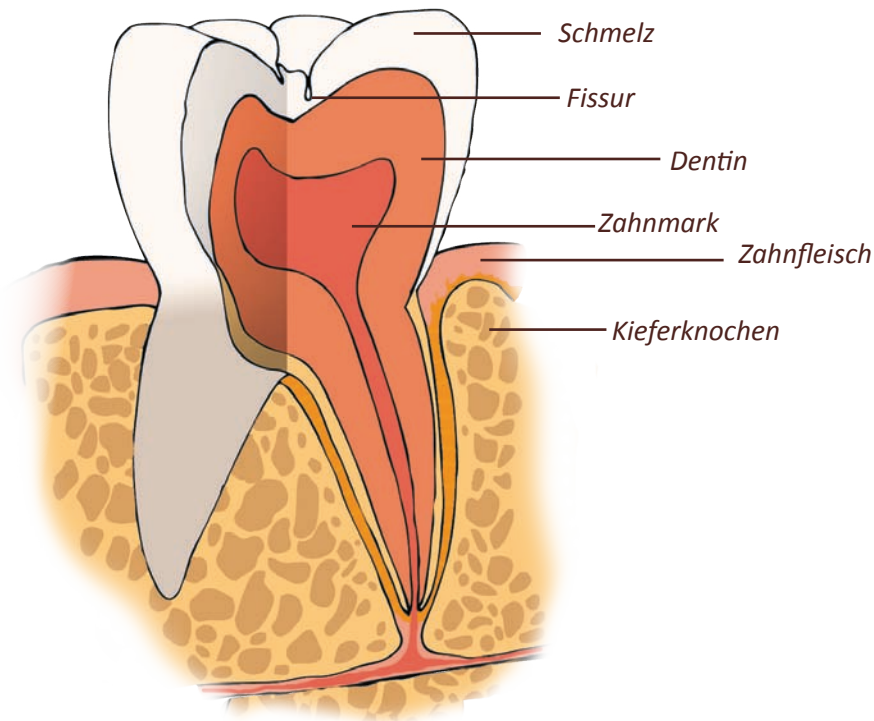
Es ist in der Regel nicht notwendig, den ganzen Zahn zu putzen, weil Zunge, Lippen und Wangen an glatten Flächen normalerweise für natürliche Selbstreinigung sorgen.

Die Kaufunktion sorgt dafür, dass Plaque nicht lange auf den Kauflächen bleibt. Es reicht also, die Zahnhäule und Zahnzwischenräume zu reinigen!

Früher war die Versiegelung nicht notwendig, da die Nahrung nicht den heutigen Verarbeitungsgrad hatte. Es waren mehr harte Bestandteile, wie z.B. Sand in der Nahrung (Das kennst Du vielleicht vom Feldsalat, der oft noch Sand zwischen den Blättern hat). Dadurch waren die Backenzähne schon bei jungen Erwachsenen plan geschliffen.

Backenzahn eines ca. 30 jährigen





Schmelz

Fissur

Dentin

Zahnmark

Zahnfleisch

Kieferknochen

# ZAHNYOGA

## *Thilo Grauheding zur neuen Kultur der Zahnpflege*

„Wir alle kennen den Satz »Ich muss nur noch schnell Zähneputzen.«. Zähneputzen wird für die meisten Menschen mit Eile, Schrubben, unangenehmen Geräuschen oder scharfer Zahnpasta assoziiert. Mit *Zahnyoga* will ich für mehr Achtsamkeit in Sachen Zahnpflege sorgen, um so einfach zu besseren Putzergebnissen zu kommen. Im Yogakurs hast Du einen Lehrer, der erklärt und anleitet. Auch die richtige, also sanfte und effiziente Zahnpflege gilt es erst einmal neu zu erlernen, alte Bewegungsmuster werden abgelegt, feinere Putztechniken geübt. Die schonende, gründliche Reinigung der Zähne mit kleinen Borstenköpfen ist einfach, aber natürlich nicht in einer Minute zu haben.

Besser entfernst Du die Plaque also ausserhalb des Badezimmers, vielleicht an Deinem Lieblingsplatz? Beim Putzen geht es um das Wegwischen bzw. Desorganisieren der Beläge. Das funktioniert auch ohne Zahnpasta und Wasser. Die Sicherheit, ob Du auch wirklich gründlich gereinigt hast, bekommst Du, wenn Sie mit der Zunge über die Zahnflächen streichst. Saubere Zähne sind glatt!

Das Zähneputzen kann so zu einer täglichen meditativen Übung werden. Eine bessere Wahrnehmung für die Zähne und mehr Zahnbewusstsein – das ist es, was ich mit *Zahnyoga* vermitteln will.“

# SWAK

## *Back to the Roots*

Das Köpfchen (Borstenkopf) der SWAK-Zahnbürste besteht aus dem fein aufgefaseren Wurzelholz des „Zahnbürstenbaums“ *salvadora persica* (L). Dieses Holz, auch Miswak oder Siwak genannt, wird in arabischen Ländern schon seit Jahrtausenden zur Zahnpflege angewendet. Es wird in den wiederverwendbaren Griff eingeschraubt und kann nach Abnutzung ausgetauscht werden. Der Griff wird aus pflanzenbasiertem Kunststoff in Deutschland hergestellt. Er ist nach dem Vorbild zahnärztlicher Instrumente ergonomisch ideal geformt.

Miswakholz enthält von Natur aus viele wertvolle Vitamine und Mineralien. Wenn diese Inhaltsstoffe nach einigen Anwendungen ausgewaschen sind, kann die SWAK-Zahnbürste mit dem SWAK-Zahnsalz wieder aufgefrischt werden.

*In der SWAK-Zahnbürste vereinigen sich perfekte Funktion und Umweltverträglichkeit.*



*Salvadora persica* L.





## *Kinder*

Die feinen und weichen Holzfasern der SWAK-Zahnbürste sind perfekt für den sensiblen Mundraum von Kindern geeignet. Aus pädagogischer Sicht ist es wichtig, dass Kinder Zähneputzen als etwas Angenehmes und Positives erleben.

Auch wenn manche Kinder gerne selbst die Zähne putzen: Wir empfehlen, dass Kinderzähne *einmal täglich von einem Erwachsenen* nachgereinigt werden. Alleine Zähneputzen sollte ein Kind erst dann, wenn es auch fließend in Schreibschrift schreiben kann.

*Zähneputzen*

Dazu braucht es differenzierte Bewegungen, welche Kinder selten vor dem siebenten Lebensjahr ausführen können.

Durch das feine und gezielte Reinigen mit der SWAK-Zahnbürste wird sogar die Motorik von Kindern geschult.

*Zwischenräume nicht vergessen!* Auch bei Kindern mit Milchgebiss müssen die Zwischenräume sauber gehalten werden. Da diese oft sehr eng sind, eignet sich hier *Zahnseide* am besten. Einmal täglich reicht. Sobald die bleibenden Backenzähne kommen, sollten deren *Fissuren beim Zahnarzt versiegelt* werden (siehe Seite 20).

*Milchzähne und „junge“ bleibende Zähne sind besonders anfällig für Karies. Bakterielle Beläge treffen hier auf dünnwandige bzw. noch wenig mineralisierte Zähne.*



**SWAK-Zahnöl**

*für einen natürlich frischen Geschmack*

# SWAK

## ZAHNPFLEGE

### *Wohlfühlen fängt im Mund an!*

Die SWAK Experience UG verbreitet seit 2009 eine verfeinerte Art der Mundhygiene mit den passenden Zahnpflegeprodukten.

Wir freuen uns, wenn Du mit Deinem Zahnarzt über Deine Erfahrungen mit den SWAK-Produkten sprichst.

Du hast Fragen oder Anregungen? Melde Dich einfach bei uns!

### *Kontakt:*

SWAK Experience UG  
Hunolstein 40  
D-54497 Morbach

Tel: 06533 - 955243

[info@swak.de](mailto:info@swak.de)

[www.swak.de](http://www.swak.de)

[facebook.com/swak.zahnbewusstsein](https://facebook.com/swak.zahnbewusstsein)

[twitter.com/zahnbewusstsein](https://twitter.com/zahnbewusstsein)



# IMPRESSUM

## *Herausgeber:*

SWAK Experience UG  
Hunolstein 57  
D-54497 Morbach

## *Druck:*

dieUmweltDruckerei GmbH  
Lohweg 1  
30559 Hannover

## *Text und Layout:*

Thilo Grauheding  
Florian Lork  
Katharina Wyss

## *Bilder:*

Florian Lork  
Maya Tatoli



Freie Verwendung  
aller Inhalte

5. Auflage  
2016