

Zahnbürste

Die beste Bürste ist die, die Sie **regelmäßig** und **richtig** benutzen. Folgende Eigenschaften sollte eine gute Zahnbürste haben:

- Der Bürstenkopf ist eher klein und nicht zu klobig. Sie gelangen damit in alle Ecken und Winkel.
- Die Enden der Borsten müssen gut abgerundet sein, damit das Zahnfleisch auch bei kraftvollem Putzen nicht verletzt wird. Leider ist das für den Käufer mit bloßem Auge nicht zu erkennen. Manche Hersteller weisen auf der Verpackung darauf hin.
- Es gibt Experten, die empfehlen: Die Borsten sollten mittlere Härte aufweisen. Bei freiliegendem Zahnhals verwenden Sie besser weiche. Harte Borsten sollten Sie nur ab und zu verwenden, um hartnäckige Beläge zu entfernen. - Andere sagen: Es ist gleich, ob weich oder hart. Wichtig ist, dass Sie die Bürste gern verwenden.
- Der Griff soll gut in der Hand liegen und eine "Rutschbremse" besitzen.
- Die Haltbarkeit einer Zahnbürste wird oft mit zwei Monaten angegeben. Das sagt aber nicht viel. Schließlich hängt es davon ab, wie oft und wie kräftig Sie Ihre Zahnbürste einsetzen. Wenn sich die ersten Borsten zur Seite biegen, wird es Zeit, die Bürste zu wechseln.
- Nach einer schweren Verkühlung oder Grippe sollten Sie die Zahnbürste austauschen, um sich nicht immer wieder selbst anzustecken.