

Front | Lifestyle | Beauty | **Zähneputzen: Diese 3 Fehler verursachen Mundgeruch**

Zähneputzen will gelernt sein: Diese drei häufigen Fehler könnten sonst Mundgeruch verursachen.
Pexels/Ron Lach

Publiziert 7. August 2022, 05:00

AUFGEPASST

Diese 3 Zahnputz-Fehler verursachen Mundgeruch

Trotz ausgiebigem Zähneputzen hast du am Morgen immer auffällig viel Platz neben dir im Tram? Für deinen Mundgeruch könnte einer dieser Fehler beim Zähneputzen verantwortlich sein.



von **Malin Mueller**

Hast du dir auch schon mal in die Hand geatmet um zu checken, ob du Mundgeruch hast? Leider funktioniert das nur so semi-gut – doch um dir das von vornherein zu ersparen, haben wir ein paar Tipps parat. Für einen frischen Atem gilt es diese häufigen Zahnputz-Fehler zu vermeiden.

1. Du putzt zu lang

Ja, zwei Minuten brauchst du schon, damit deine Zähne ausreichend sauber werden. Zehn allerdings nicht. Wer beim morgendlichen Putzen in minutenlange Trance verfällt, tötet neben den schlechten auch die guten Bakterien ab, die das Mikrobiom in unserem Mund im Gleichgewicht halten. Die Folgen? Ein höheres Risiko für Karies und – eben – Mundgeruch.



Du brauchst beim Zähneputzen gerne mal zehn Minuten? Länger ist nicht immer besser.
Pexels/Ron Lach

2. Du putzt zu aggressiv

Nicht nur bei der Zeit, auch bei den Methoden solltest du einen Gang runter schalten, um Mundgeruch nicht zum Problem werden zu lassen. Denn das gerade angesprochene Mikrobiom ist sensibel und kann auch mit scharfer Zahnpasta, extra-starker Mundspülung und aggressivem Schrubben nicht umgehen. Frage lieber deinen Zahnarzt oder deine Zahnärztin nach einer guten Lösung, wenn du dir bei den Produkten nicht ganz sicher bist.



Eine aufhellende Zahncreme, die ihren Job ganz sanft erledigt: Zahnpasta Gentle von Swiss Dent, Fr. 11.90 bei [Jelmoli](#)

3. Du putzt zum falschen Zeitpunkt

Zum Frühstück liebst du einen Obstsalat, ein paar Apfelschnitze oder ein Glas O-Saft? Dann solltest du allenfalls die Reihenfolge in deiner Morgenroutine umstellen: Zwar gilt grundsätzlich, dass man eine halbe Stunde nach dem Essen die Zähne putzen soll, doch beim Frühstück lohnt sich eine Ausnahme. Die im Obst enthaltene Säure greift den Zahnschmelz an. Putzt du vorher, helfen die in der Zahnpasta enthaltenen Mineralstoffe, die Zähne widerstandsfähiger zu machen und mit dem vitaminreichen Frühstück besser umzugehen.



Bei dir gehört O-Saft am Morgen einfach dazu? Dann solltest du die Zähne besser schon vor dem Frühstück putzen.
Rachel Claire

Wer dann noch auf seine Zunge achtet, regelmässig bei der Dentalhygiene und der Zahnarztpraxis vorbeischaud und auch nach einer langen Nacht nicht darauf verzichtet, die Zähne zu putzen, sollte dem Mundgeruch easy aus dem Weg gehen können. Wir entschuldigen uns schonmal, falls es ab jetzt im Tram wieder etwas enger wird.