Bedenken Die meisten Zahnärzte stehen Naturborsten eher skeptisch gegenüber. „Vom Nutzungseffekt her sind Kunststoffborsten schonender, die Verletzungsgefahr ist geringer, weil sie gleichmäßiger angeordnet und abgerundet sind“, sagt Wolfgang Müller, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie.

PRIVAT

Müller: „Kunststoffborsten schonender“

Univ.-Prof. Rudolf Bratschko von der MedUni Graz führt einen geringeren Reinigungseffekt an: „Die nicht standardisierten Naturborsten biegen sich früher nach außen.“

Auch die Hygiene spielt für die Mediziner eine große Rolle. „Naturborsten sind im Wesentlichen Tierhaare. Im Gegensatz zu synthetischen Borsten haben sie keine absolut glatte Oberfläche. Dadurch können sich Bakterien leichter ansiedeln“, so Bratschko. Ebenso haben Naturborsten einen Hohlraum. „Den kann man nicht reinigen. Dort sammeln sich Bakterien, die man nicht wegbringt.“

Und elektrische Zahnbürsten ein? „Die am meisten beworbenen mit rotierenden Köpfen sehen wir nicht gern. Sie können leicht das Zahnfleisch verletzen“, betont Müller. Geräte, die mit Schall arbeiten, seien zu bevorzugen. „Sie reinigen auch die Zahnzwischenräume besser. Wer noch händisch putzt, ist aber keinesfalls rückständig.“

INTERNET
www.oegp.at, www.walterweiss.at

▶ **Die Qual der Wahl**

Kriterien für die richtige Zahnbürste

Eine gute Zahnbürste sollte einige Kriterien erfüllen:
– Der Bürstenkopf sollte zwischen zwei und zweieinhalb Zentimeter lang sein.
– In der Breite sind maximal vier Borstenreihen ausreichend.
– Auf einen stabilen, rutschfesten Griff achten.
– Die Borstenanordnung auf dem Bürstenkopf sollte durchgehend dicht sein.
– Mittelharte bis weiche, abgerundete Borsten beugen Verletzungen am Zahnfleisch vor.
– Die Zahnbürste spätestens alle zwei Monate und nach Krankheiten wie etwa Grippe wechseln.

mir? **Gerlinde K.**

Am besten wenden Sie sich an die Firstlove-Ambulanz im Wiener Krankenhaus Rudolfstiftung, die zur Gynäkologischen Abteilung (1.Stock) gehört. Adresse Juchgasse 25, 1030 Wien. ☎ 01 / 71165 / 4712. Erfahrene Ärztinnen beraten und informieren junge Mädchen und beantworten alle wichtigen Fragen. Die Ambulanz ist Montag und Mittwoch von 14 bis 16 Uhr geöffnet. Anmeldung nicht erforderlich.

SERVICE
Bei Problemen mit dem Gesundheitswesen schreiben Sie an den KURIER,
1072 Wien, Lindengasse 52,
Kennwort: PATIENT IN NOT.

Redaktion: Prof. Helga Goggenberger,
Fax: 01 / 52 100 - 2865,
eMail: helga.goggenberger@kurier.at

KURIER-GESUNDHEITSCOACH

APA / MDS

GERHARD DEUTSCH

MARTIN GNEDT, APA

WWW.BILDERBOX.COM

Die fünf Gesundheitsexperten im Monat Oktober

Service für die Leser des KURIER: Jeden Mittwoch steht Ihnen ein Gesundheitsexperte am Telefon für Auskünfte zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie dem Experten der Woche sieben Tage lang auch via Internet Fragen stellen.

Sprechen Sie mit dem KURIER-Gesundheitscoach der Woche jeweils **am Mittwoch,** von **14 bis 15 Uhr,** Tel.: **01 / 526 57 60,** oder richten Sie in der jeweiligen Woche über **www.kurier.at/gesundheit** eine Frage an ihn.

Mittwoch, 1. 10.: Osteoporose. Prim. Univ.-Prof. **Elisabeth Preisinger** leitet das Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Krankenhaus Hietzing, Wien: „Gesunden Frauen wird ab 65 eine Knochendichtemessung empfohlen.“

DANIEL KATZINGER

Mittwoch, 8. 10.: Gürtelrose. Univ.-Prof. **Rainer Kunstfeld**, Uni-Klinik für Dermatologie am AKH Wien: „Die Impfung gegen Gürtelrose für Menschen ab 50 reduziert die Häufigkeit der Erkrankung sowie die schweren Komplikationen deutlich.“

MARTIN GNEDT

Mittwoch, 15. 10.: Sportverletzungen, Gelenksabnützung. Univ.-Prof. **Reinhard Weinstabl** ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie in der Wiener Privatklinik: „Gute Ergebnisse bringt die neue Kernspinresonanz-Therapie (MBST).“

FRANZ GRUBER

Mittwoch, 22.10.: Laser-Operation der Fehlsichtigkeit. Prim. Univ.-Prof. **Michael Radda** ist Vorstand der Augenabteilung im Donauspital in Wien: „Diese Operation gilt heute als Routine-Eingriff, da es bereits seit 20 Jahren sehr gute Erfahrungen gibt.“

PRIVAT

Mittwoch, 29. 10.: Ernährung in der Schwangerschaft. Univ.-Prof. **Ingrid Kiefer** leitet das Kompetenzzentrum Ernährung & Prävention (AGES): „Worauf Frauen bei Ihrer Ernährung in der Schwangerschaft besonders achten sollen.“

ABENDA-A0-027