

BKKiNFORM

AUSGABE 01 2019



TITEL THEMA

Warum Zuversicht in Zeiten
des Wandels so wichtig ist

SERVICE LEISTUNGEN

Gesundheitsreisen mit Zuschuss:
Der neue AKON-Katalog ist da

GESUNDES WISSEN

Putzen Sie schon elektrisch?
Drei Zahnbürsten im Test

Der Zahnbürsten-Check

Schöne Zähne sind Sympathieträger. Sie steigern die Attraktivität eines Menschen in hohem Maße. Und – das haben Untersuchungen ergeben – sie entscheiden sogar in vielen Unternehmen mit darüber, wer die Karriereleiter höherklettert. Die Pflege schöner Zähne beginnt im frühesten Kindesalter. Doch was können die neuesten High-Tech-Modelle? Wir haben es ausprobiert.

Was ist besser: die Zähne elektrisch oder manuell mit der Handzahnbürste zu putzen? Darüber lassen die Experten mittlerweile keinen Zweifel mehr. Die elektrische Zahnbürste hat in Sachen Putzergebnis die Bürste klar vorne. Schon allein, weil mit ihr durch eingebaute Timer nachweislich länger geputzt wird als mit einer Handzahnbürste. Untersuchungen zeigten, dass mit einer Handzahnbürste im Schnitt nur 65 Sekunden geputzt wird, mit der elektrischen halten die Nutzer dagegen, in der Regel die von Zahnärzten empfohlenen zwei Minuten ein. Auch aufgrund des hohen Maßes an Schwingungen und Rotationen reinigt die elektrische Zahnbürste deutlich gründlicher und effektiver. Wer allerdings sorgfältig nach zahnärztlichen Richtlinien putzt und das mindestens zwei Mal am Tag zwei Minuten lang, wird auch mit einer Handzahnbürste seine Zähne ausreichend pflegen. Doch egal, ob elektrisch oder mit der Hand: Der Einsatz von Zahnseide oder Interdentalbürsten für die Zahnzwischenräume wird von Fachleuten zusätzlich empfohlen.

Während Kinder erst ab drei Jahren mit einer elektrischen Kinderzahnbürste putzen sollten, wird Erwachsenen von Zahnärzten zunehmend geraten, elektrisch zu putzen. Die so gepflegten Zähne sind nachweislich sauberer. Ob dabei „oszillierend-rotierende“ Bürsten mit runden Köpfen, die halbkreisförmig hin- und herschwingen, oder „schallaktive“ Zahnbürsten mit länglichen Köpfen, die durch Vibration des Bürstenkopfes reinigen, oder aber – recht neu im Markt – Ultraschall genutzt werden, hängt von den persönlichen Putzvorlieben ab.

Wir haben drei der „Sportwagen“ unter den elektrischen Zahnbürsten

getestet und unsere ganz persönlichen Erfahrungen hier wiedergegeben. Wir, das sind Eva Kühn, Teamleiterin Zahnleistungen, Christian Ott aus dem Produktmanagement und Michaela Ansems aus dem Marketing. Schon vorab lässt sich als Urteil sagen: Die teuren Zahnbürsten sind wirklich sehr gut, was das Putzergebnis betrifft, aber auch günstigere Modelle mit etwas weniger Technikausstattung sind eine gute Alternative.

MICHAELA ANSEMS testet die Oral B Genius 9000S

Auffallend ist der enorme Lieferumfang, den dieses Modell hat. Es gibt neben der elektrischen Bürste selbst ein Ladegerät, ein Reiseetui mit integrierter USB-Ladefunktion, dazu ein extra Kabel zum Aufladen des Reiseetuis, vier Aufsteckbürsten (zwei Mal Ultra Thron, ein Mal CrossAction, ein Mal 3D White), eine Aufbewahrungsbox für die Bürstenköpfe, eine Halterung für das Smartphone zwecks Nutzung der kostenlosen Oral B-App, eine Kurzanleitung und eine ausführliche Bedienungsanleitung.

An dieser Zahnbürste ist vieles sehr smart. Angefangen mit einem Leuchtring an der Bürste, der während des Putzens sofort rot aufleuchtet, wenn der Druck auf Zähne und Zahnfleisch zu stark wird. Tolle Sache, denn ist das der Fall, schaltet die Bürste automatisch in das langsamere Sensitiv Programm (eins von insgesamt sechs Programmen) um. Diese Andruckkontrolle finde ich persönlich sehr gut, da durch zu heftiges Putzen Schäden an Zahnfleisch und auch Läsionen (kleine Einkerbungen) an den Zähnen entstehen können, die auf Dauer die Zähne schädigen. Der Leuchtring ist auch als kleine Spielerei nutzbar. Denn ist die

Zahnbürste per App mit dem Smartphone verbunden, kann man je nach Stimmung diesen Ring in 12 unterschiedlichen Farben leuchten lassen.

Auch mit der kostenlosen Oral B-App, die sich via Bluetooth mit der Bürste verbindet, können Technikverliebte noch

so einiges anstellen. Vorweg: Das Handy ist in der Halterung wirklich sicher, denn diese hält bombenfest an jeder glatten Oberfläche. Mithilfe der App und der Smartphone-Kamera kann man sehen, welche Bereiche im Mund wie lange geputzt und welche Bereiche vergessen wurden. Die App zeichnet auch das Putzverhalten auf und lässt sich quasi wie ein Putztagebuch nutzen, um den Reinigungserfolg zu verbessern. Außerdem erinnert sie einen daran, die Zähne zu putzen, Zahnseide zu benutzen

oder den Bürstenkopf zu wechseln. Es gibt sogar News zu lesen: Das Wetter wird angezeigt, Stimmungsbilder, Zitate und noch einiges mehr. Aber das ist ein Add-on, das ich nicht wirklich genutzt habe.

Es gab immer wieder Kritik an dieser App, weil sie zumindest in der Android-Version zu viele Daten senden würde. Hier muss jeder selbst entscheiden, ob und in welchem Umfang er die App nutzt. Ich fand es nach einiger Zeit zu viel, und es lenkte mich auch gerade morgens, wenn ich es etwas eiliger habe, vom Putzen ab.

Was die Zahnreinigung betrifft, bin ich ein absoluter Fan der Oral B 9000 S. Die Zähne fühlen sich glatt und sauber an. Als Schwarztee-Trinkerin stelle ich fest, dass sich auch die typischen Verfärbungen gut

wegputzen lassen, und Zahnfleischbluten ist dank der Andruckkontrolle kein Thema. Außerdem punktet die Oral B 9000 S mit einer Akkulaufzeit von bis zu zwölf Tagen.

EVA KÜHN testet die Philips Sonicare DiamondClean Smart

Beim Auspacken bin ich gleich von dem edlen dunkelblauen Design der Philips Sonicare beeindruckt. Das Zubehör ist üppig. Es gibt drei verschiedene Bürstenköpfe: einen zur Plaque-Entfernung, einen zur Reinigung und Pflege des Zahnfleisches und einen zur Aufhellung der Zähne. Sie sind mit einer Mikrochip-Erkennungstechnologie ausgestattet. Nach dem Aufstecken auf das Handstück wählt die Schallzahnbürste automatisch den passenden Putzmodus und schlägt eine der drei Intensitätsstufen vor. Außerdem im Lieferumfang: der Zungenreiniger-Aufsatz Tonguecare+, ein Ladeglas und ein Reiseladeetui mit USB-Anschluss.

Auch hier wird es smart: Mit der kostenlosen Sonicare-App hat man seinen „Personal Trainer“ in Sachen Zahnpflege.

Hier bekommt man ein Echtzeit-Feedback zur Optimierung der Putztechnik und Hilfestellung zur Verbesserung der Zahnpflege. Übersehene Mundpartien werden angezeigt und Problembereiche hervorgehoben. Für die Bürstenköpfe gibt es dann auch noch einen Nachbestell-Service. Die App ist alles in allem eine tolle Sache, nur im Alltag manchmal etwas umständlich.

Richtig klasse ist die Andruckkontrolle. Bei zu heftigem Druck leuchtet unten am Handstück ein Ring auf, und die Bürste vibriert als zusätzliches Warnsignal. Als ehemalige Zahnarzt-Helferin weiß ich, wie viel Schaden Zähne und Zahnfleisch nehmen können, wenn beim Putzen zu stark aufgedrückt wird. Auch die Akku-Laufzeit ist hervorragend. Bis zu zwei Wochen lang bei zwei Mal täglich zwei Minuten Putzen. Die Ladezeit von 12 Stunden ist dann zwar lang, aber ok. Am Putzergebnis gibt es





bei dieser Schallzahnbürste auch nichts zu mäkeln. Schon nach dem ersten Putzen im Programm White+ (eins von fünf Programmen) spürt man, wie glatt und sauber die Zähne sind. Auch oberflächliche Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Rotwein verschwinden.

CHRISTIAN OTT testet die emmi-dent Platinum

Die Platinum von emmi-dent kommt mit etwas weniger Zubehör daher als die beiden anderen Bürsten. Neben der Zahnbürste waren ein Ladegerät, ein Bürstenkopf sowie eine spezielle Ultraschall-Zahncreme enthalten. Zusätzlich habe ich noch eine weitere Whitening Zahncreme erhalten. In der Anleitung findet sich ein QR-Code für eine Videoanleitung. Das Video sollte man sich ansehen, da sich die emmi-dent sehr von den elektrischen Zahnbürsten unterscheidet, die den meisten bekannt sein dürften. Denn die Art der Reinigung ist völlig neuartig. Bei der ersten Nutzung irritierte mich zum Beispiel die Tatsache, dass sich die Zahnbürste nicht bewegt.

Es war für mich daher anfangs eine Umgewöhnung, auf diese Zahnbürste umzusteigen. Ich nutze seit längerem eine elektrische Zahnbürste mit rotierenden Borsten, und somit war der Vergleich zur Platinum von emmi-dent gleich doppelt spannend für mich. Beim Putzen kam ich mir zunächst sehr passiv vor, da ich die Zahnbürste nur auf die Zähne gesetzt und bei jedem Signal wei-

tergezogen habe. Nach der ersten Anwendung hatte ich erst einmal nicht das Gefühl, mir überhaupt die Zähne geputzt zu haben. Wie gesagt – bei dieser neuen Art der elektrischen Zahnbürste braucht es etwas Eingewöhnungszeit. Doch die lohnt sich. Mittlerweile komme ich sehr gut mit der Ultraschalltechnik klar und habe jeden Tag ein Gefühl von sehr sauberen Zähnen und auch frischem Atem.

Schäden an Zähnen oder Zahnfleisch durch zu starkes Andrücken können hier nicht entstehen, da die Zahnbürste mit einer sanften Ultraschalltechnologie mit bis zu 96 Millionen Schwingungen pro Minute arbeitet und fast ohne Zahnberührung funktioniert. Positiv ist zudem, dass die emmi-dent sehr gut in der Hand liegt und mit ihrem äußerst geringen Gewicht kaum zu spüren ist. Auch die Handhabung ist sehr gut: Die Zahnaufsätze lassen sich problemlos

anbringen und abnehmen, sitzen fest und wackeln auch während des Putzens nicht. Die Ablage auf der Ladestation für die Bürstenköpfe ist äußerst praktisch.

Sehr positiv hat mich die Akku-Leistung überrascht. Vor der erstmaligen Nutzung muss die Zahnbürste zwar mindestens 24 Stunden geladen werden, aber das war in der dreiwöchigen Testphase allerdings auch das einzige Mal, dass ich den Akku aufgeladen habe. Außerdem ist die Zahnbürste äußerst geräuscharm, und die sehr sanfte Vibration wirkt sogar fast ein wenig beruhigend.

Ich bin sehr zufrieden mit dieser Ultraschall-Zahnbürste. Ich habe keinerlei Zahnfleischbluten, und das Putzergebnis ist einwandfrei. Außerdem verzichtet „die emmi“ (wie ich sie nenne) auf unnötigen Schnickschnack und konzentriert sich auf das Wesentliche: saubere Zähne und einen frischen Atem.

GEWINNEN SIE EINE EMMI-DENT PLATINUM

Unter unseren Versicherten verlosen wir drei Ultraschall-Zahnbürsten emmi-dent Platinum. Erleben Sie ein ganz besonderes Zahnputzgefühl. Schicken Sie uns einfach mit dem Betreff „Zahnbürste“ bis zum 30. April 2019 eine E-Mail an gewinnspiel@ruv-bkk.de oder schreiben Sie uns eine Postkarte an R+V BKK, Christian Fauth, 65215 Wiesbaden. Besonders freuen wir uns, wenn Sie uns Ihre kleine Zahnbürsten-Weisheit mitteilen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir bedanken uns bei der Emmi Ultrasonic GmbH aus Mörfelden-Walldorf für die kostenlose Überlassung der Zahnbürsten. Das Los entscheidet. Viel Glück!



Foto © crevis/stock.adobe.com

ORAL B



PHILIPS



EMMI-DENT



	Oral B Genius 9000S	Philips Sonicare DiamondClean Smart	emmi-dent Platinum
REINIGUNG ALLGEMEIN			
Werden die Zähne sauber?	Ja	Ja	Ja
Wie ist das Zahngefühl nach dem Putzen?	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Zahnfleischbluten?	Nein	Nein	Nein
HANDHABUNG			
Putzsignal (Min.-Timer/Quadranten-Timer)	●	●	●
Standfestigkeit der Zahnbürste	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Reinigung des Gerätes	Gut	Gut	Gut
Wie liegt die Bürste in der Hand	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
AUSSTATTUNG			
Gebrauchsanweisung	●	●	●
Ladestation	●	●	●
USB-Ladeanschluss	●	●	●
Transportbox	●	●	●
Andruckkontrolle	●	●	●
Anzahl Bürstenköpfe im Lieferumfang	4	3	1
SONSTIGES			
Schwingungen pro Minute	8.800 (rotierend) 40.000 (pulsierend)	62.000	96 Mio. (Ultraschall-technik)
Anzahl der Reinigungsprogramme	6	5	1
Mit preiswerten Bürsten kombinierbar?	Nein	Nein	Nein
VOR- UND NACHTEILE			
Reinigungsergebnis	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Programmauswahl	Sehr gut	Sehr gut	Nicht notwendig
Verarbeitung	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Ladezeit Akku	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Geräusche	Gut	Gut	Sehr gut
Bürsten	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut
Preis (in Euro)	ca. 130,-	ca. 180,-	ca. 180,-

Fotos © Braun, Philips, emmi-dent