

Das ABC der täglichen Prophylaxe



Wer kaut, putzt nicht? Im Gegenteil! Kaugummikauen steigert sogar das Bewusstsein für gesunde und gepflegte Zähne.¹ Und mittlerweile zählt auch die Speichelstimulation durch Kaugummikauen zu den wissenschaftlich gesicherten Empfehlungen zur Kariesprophylaxe. Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) hat Ende letzten Jahres diese Empfehlungen in fünf Kernpunkten zusammengefasst.

Der „5-Punkte-Plan“ für gesunde Zähne

1. 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta 
2. Maximal 4 zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag 
3. Nach Mahlzeiten Stimulation des Speichelflusses, z.B. durch Kaugummi 
4. Individuell abgestimmt: Intensivfluoridierung, PZR etc. 
5. Kariesgefährdete Fissuren und Grübchen versiegeln. 

DGZ 

Die ersten drei davon sind Tipps, die jeder Patient täglich umsetzen kann – sie bilden quasi das „ABC der täglichen Prophylaxe“ zu Hause und unterwegs:

- A) Zweimal täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta,**
- B) nicht mehr als viermal täglich zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen und**
- C) zur Speichelstimulation nach Mahlzeiten Kaugummi kauen.**

Dass dabei die eine Maßnahme zur Prophylaxe nicht auf Kosten der anderen gehen muss, sondern sie sogar noch fördern kann, zeigt eine aktuelle Umfrage¹: Wer beispielsweise Kaugummi kaut, spart sich dafür nicht etwa schon einmal das Zähneputzen, sondern pflegt seine Zähne auch sonst besser. Wie sich Patienten mit dem „ABC der täglichen Prophylaxe“ in jeder Prophylaxesitzung bestens zur Zahnpflege motivieren lassen, stellt das Dentalhygiene Journal im Folgenden vor.

A) Gründliches Zähneputzen

Für eine effektive Mundhygieneberatung ist es wichtig, den Patienten in seiner eigenen Situation „abzuholen“. Wie häufig putzt er die Zähne, welche Zahnbürste und Zahnpasta benutzt er? So ergibt sich ein Bild von seinem Kenntnisstand und Defizite werden erkennbar. Manche Patienten tun aber auch zu viel des Guten – sie putzen übermäßig lange und häufig oder verwenden überflüssige Mundspülungen. Ziel der Beratung ist daher, ein gesundes Maß an Mundhygiene zu erreichen. Basis der häuslichen Mundhygiene ist, zweimal täglich zwei Minuten lang die Zähne zu putzen, und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Dabei ist es ratsam, auf die Uhr

zu schauen und sich nicht auf das Zeitgefühl zu verlassen. Viele elektrische Zahnbürsten haben einen Timer, der die Einhaltung der empfohlenen Putzzeit erleichtert. Prinzipiell werden die Zähne aber auch mit einer Handzahnbürste sauber. Neben der Putzdauer kommt es darauf an, alle Zahnflächen systematisch zu reinigen. Tipps zur Putztechnik orientieren sich am besten an den Gewohnheiten des Patienten. Man sollte nur das Nötigste ändern, denn radikale Umstellungen laufen meist ins Leere. Und die Reinigung der Zahnzwischenräume? Auch wenn es keine klare wissenschaftliche Evidenz dazu gibt, wie effektiv Zahnseide das Kariesrisiko senkt – für die parodontale Gesundheit ist sie unverzichtbar.

B) Nicht mehr als viermal täglich zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten

Hier stehen die Ernährungsgewohnheiten im Fokus. Der Patient zählt auf, was er üblicherweise isst und trinkt. Die meisten wissen zwar, dass Süßigkeiten Karies verursachen, kennen die Hintergründe aber nicht und hören interessiert zu, wenn die Prophylaxeassistentin erklärt, dass Bakterien im Biofilm Zucker in Säuren umwandeln, die wiederum den Zahnschmelz angreifen. Hier gibt es so manchen Aha-Effekt, zum Beispiel, wenn die Patienten erfahren, dass das kariogene Potenzial von Fruchtsäften genauso hoch ist wie das von Cola und Limo.

Ziel der Beratung ist eine Sensibilisierung für eine zahngesunde Ernährung, ohne den Zucker zu verteufeln. Zu empfehlen sind maximal vier zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag, denn darüber hinaus steigt das Kariesrisiko massiv. Als Alternative dienen zuckerfreie Produkte, die mit Zuckeraustausch- oder Süßstoffen gesüßt sind.

C) Speichelstimulation nach Zwischenmahlzeiten

Ein weiteres Thema für die eigenständige Zahnpflege sollte in der Prophylaxesitzung der positive Effekt von zuckerfreien Kaugummis auf die Zahngesundheit sein. Die Patienten erfahren, dass das Kauen den Speichelfluss anregt, was Plaquesäuren neutralisiert, Nahrungsreste aus dem Mund spült und Mineralstoffe für die Zahnschmelz bereitstellt. Dies ist besonders nach den Mahlzeiten wirkungsvoll. Ratsam ist, drei bis viermal täglich zuckerfreien Kaugummi zu kauen, und zwar mindestens zehn, besser 20 Minuten lang. Das gilt besonders für diejenigen Patienten, bei denen ein Speicheltest eine niedrige Sekretionsrate von unter 1 ml/Minute ergeben hat. Wie effektiv diese Prophylaxemaßnahme ist, belegen zahlreiche Studien: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi steigert den Speichelfluss bis um das Zehnfache des Ruhewertes.

¹ Repräsentative Online-Umfrage von TNS Infratest unter 2.000 Männern und Frauen in Deutschland im Alter von 16 bis 65 Jahre im März 2013.