

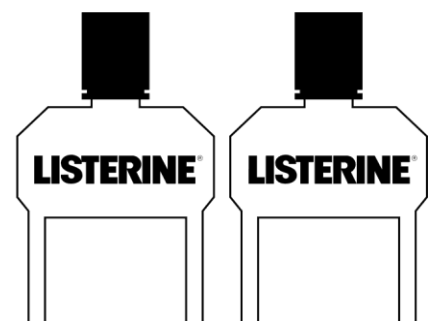
Morgens und abends: Prophylaxe mit Routine

Motivation für die häusliche Mundhygiene mit der „Listerine® 21-Tage Challenge“

Fit sein, gesund leben und sich wohlfühlen! Die Menschen gehen ins Fitnessstudio, zur Kosmetikerin und versuchen auf eine gesunde Ernährung zu achten. Zähne werden aber oft erst Thema, wenn sie Probleme bereiten. Die Bedeutung der Prävention wird immer noch unterschätzt. Aber: Für dauerhaft gesunde Zähne ist eine tägliche Zahnpflege und Mundhygiene bereits ab dem ersten Milchzahn unerlässlich. Regelmäßige Zahnpflege und ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Mundraum tragen entscheidend zum Erhalt der Zähne und des gesunden Zahnfleisches bei. Ein wesentlicher Bestandteil der zahnmedizinischen Beratung sollte es daher sein, bei Patienten ein Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen zu schaffen und sie zu einer guten Mundhygiene anzuleiten. Als häusliche Mundhygienestrategie hat sich die 3-fach-Prophylaxe bewährt. Hierbei wird die mechanische Zahnreinigung mithilfe von Zahnbürste und Interdentalbürste oder Zahnseide, durch die Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung (z.B. Listerine®) sinnvoll ergänzt. Die häusliche Mundhygiene folgt am besten einem festen Schema, denn der erfolgreichste Weg die tägliche Mundhygiene in den Alltag zu integrieren lautet: Motivation und Routine.

Die Listerine® 21-Tage Challenge verfolgt das Ziel das Bewusstsein für die Bedeutung der Prophylaxe zu stärken. Probieren Sie es selbst aus und motivieren Sie Ihre Patienten: 21 Tage, 2 x täglich Listerine, zusätzlich zu Zähneputzen und Interdentalraumreinigung.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die Listerine® 21-Tage Challenge bietet die ideale Gelegenheit, um die häusliche Mundhygiene-Praxis dauerhaft zu optimieren. Denn eines der großen Ziele eines durchdachten Prophylaxekonzeptes sollte es sein, Routine in die häusliche Mundhygiene der Patienten zu bekommen. Denn wenn es um eine gründliche Mundhygiene geht, denken viele bei der Mundgesundheit oft nur an das Zähneputzen. Da Zähne mit ca. 25 % nur einen kleinen Anteil des Mundraumes ausmachen, ist die mechanische Zahnreinigung mithilfe von Zahnbürste und Interdentalbürste oder Zahnseide unerlässlich, aber allein nicht immer ausreichend, um potentiell pathogene Keime zu entfernen.



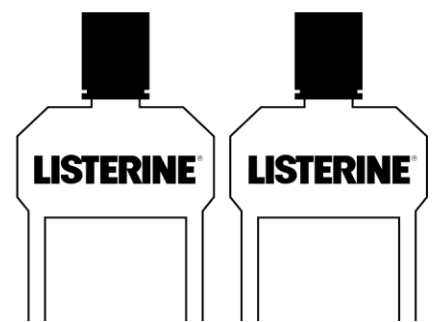
Gutes Mundgesundheitsverhalten

Ein wesentlicher Bestandteil der zahnmedizinischen Beratung sollte es daher sein, bei Patienten ein Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen zu schaffen und zu einer guten Mundhygiene anzuleiten. Erfreulicherweise ist laut Fünfter Deutscher Mundgesundheitsstudie (DMS V) den meisten Menschen in Deutschland die Zahn- und Mundgesundheit sehr wichtig. Sie wissen, dass gesunde Zähne auch das Ergebnis von eigenverantwortlichem Handeln sind: „Immerhin zwischen 70 und 85 % der Befragten sind – je nach Altersgruppe – davon überzeugt, viel oder sehr viel für die Gesundheit der eigenen Zähne tun zu können.“¹

Trotz dieser positiven Entwicklung weist laut DMS V jeder zweite jüngere Senior eine moderate und jeder fünfte eine schwere parodontale Erkrankung auf. Bei den älteren Senioren ab 75 Jahren verstärkt sich dieser Trend: Hier sind sogar neun von zehn Menschen von der Erkrankung betroffen.² Für die Zukunft erwarten die Autoren einen weiter steigenden zahnärztlichen Behandlungsbedarf bei Parodontitis und nennen als Begründung die demografische Entwicklung und die Verlagerung chronischer Munderkrankungen in ein höheres Lebensalter.³

Prävention beginnt im Kopf: mit Motivation und Routine zum Erhalt einer guten Mundgesundheit

Ziel der zahnmedizinischen Prophylaxe (vom Griechischen prophyláso: „von vornherein ausschließen“) ist es, Erkrankungen im Mund vorzubeugen. Die dentale Gesundheit ist dabei stets auch abhängig von der individuellen Bereitschaft des Patienten: Regelmäßige Zahnpflege und ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Mundraum tragen entscheidend zum Erhalt der Zähne, des Zahnfleisches und der Mundgesundheit bei. Wie sich in einer Studie⁴ gezeigt hat, lässt sich durch eine Schulung der Patienten bzgl. mechanischer Mundhygienemaßnahmen zwar die Effektivität der Zahnreinigung verbessern. Um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen, benötigen die Patienten jedoch trotz Wissen und Fähigkeiten eine stetige Motivation zur Durchführung der Mundhygienemaßnahmen.

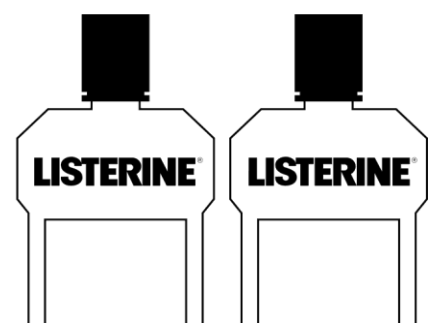


Im Rahmen der Listerine® 21-Tage Challenge hat jeder die Möglichkeit, die Vorzüge von Mundspülungen mit ätherischen Ölen selbst zu probieren und die 3-fach-Prophylaxe in die tägliche Routine zu integrieren. Zugleich haben Sie dann die Chance als „Dental Coaches“ ihre Patienten herauszufordern bzw. zu challengen, indem sie motivieren ebenfalls Listerine für 21 Tage zu testen und die Erfahrungen und Eindrücke in einem Tagebuch zu dokumentieren. Denn 21 Tage Ansporn und Motivation beim Patienten können die tägliche häusliche Mundhygiene verbessern und somit zum Erhalt der Zähne ein Leben lang beitragen. Mit der Listerine® 21-Tage Challenge beginnt der Zahnarzt und das zahnärztliche Fachpersonal eine Partnerschaft mit dem Patienten, um eine optimale Mundhygiene anzustreben:

- Regelmäßige Kontrolltermine beim Zahnarzt
- Einbindung der 3-fach-Prophylaxe in die tägliche Routine zur langfristigen Erhaltung und Verbesserung der Mundhygiene

Klinisch bestätigt: 3-fach-Prophylaxe mit ätherischen Ölen

Listerine Mundspülungen enthalten bis zu vier lipophile ätherische Öle: Thymol, Menthol, Eukalyptol und Methylsalicylat. Diese bekämpfen ein breites Spektrum planktonischer Bakterien und dringen darüber hinaus tief in den Biofilm ein. Die Struktur des Biofilms wird zersetzt, indem die ätherischen Öle Zellwände von Keimen im Biofilm durchdringen und zerstören.^{5,6} Dadurch wird der Biofilm gelockert und gelöst sowie eine erneute Bakterienaggregation erschwert. So verlangsamen sie die bakterielle Vermehrung und vermindern die Plaqueakkumulation. Diesen positiven Effekt belegt auch eine aktuelle Metaanalyse: Nach 6 Monaten ergab das ergänzende Spülen mit Listerine bis zu 5 x mehr Plaque-freie Zahnflächen im Vergleich zur mechanischen Reinigung allein. Auch der Plaqueindex wies signifikante Unterschiede auf: Während 83 % der Probanden in der Gruppe, die zusätzlich spülten, einen Rückgang des Plaqueindex um 20 % erreichten, konnte dieser Effekt nur bei einem Viertel der Probanden, die ohne Spülung und lediglich mechanisch reinigten, beobachtet werden. Nach 6 Monaten ermöglichte die zusätzliche Verwendung von Listerine zudem doppelt so viele gesunde Stellen im Mundraum im Vergleich zur mechanischen Reinigung allein.⁷ Veränderungen der Mundschleimhaut konnten nicht beobachtet werden.⁸



Eine umfassende Studienlage belegt also, dass Mundspülungen mit ätherischen Ölen die Wirkung der mechanischen Biofilmbkontrolle optimieren können. Ihre Eignung für die Langzeitanwendung machen sie zum perfekten Begleiter der mechanischen Zahnreinigung: Das 2-mal tägliche Spülen mit einer antibakteriellen Mundspüllösung (z.B. Listerine) zusätzlich zu Zähneputzen und Interdentalraumreinigung ist daher für alle Patienten eine sinnvolle Möglichkeit, die Kontrolle des dentalen Biofilms zu verbessern.

Zeichen: 6.326

Quellen:

-
- ¹ Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) – Kurzfassung. Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung. 1. Auflage. BZÄK/KZBV, Berlin, Köln. 2016; 24.
 - ² Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) – Kurzfassung. Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung. 1. Auflage. BZÄK/KZBV, Berlin, Köln. 2016; 15ff.
 - ³ Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) – Kurzfassung. Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung. 1. Auflage. BZÄK/KZBV, Berlin, Köln. 2016; 14.
 - ⁴ Stewart JE, Wolfe GR. The retention of newly-acquired brushing and flossing skills. J Clin Periodontol 1989; 16(5): 331-332.
 - ⁵ Pan P et al. Determination of the in situ bactericidal activity of an essential oil mouthrinse using a vital stain method. J Clin Periodontol 2000; 27(4): 256-261.
 - ⁶ Fine DH et al. Effect of rinsing with an essential oil-containing mouthrinse on subgingival periodontopathogens. J Periodontol 2007; 78(10): 1935-1942.
 - ⁷ Araujo MWB et al. Meta-analysis of the effect of an essential oil-containing mouthrinse on gingivitis and plaque. JADA 2015; 146(8): 610-622.
 - ⁸ Ross NM et al. Long-term effects of Listerine antiseptic on dental plaque and gingivitis. The Journal of Clinical Dentistry 1989; 1(4): 92-95.

