

## Gezielte Prophylaxe von Jung bis Alt

### Gesunde Zähne – ein Leben lang

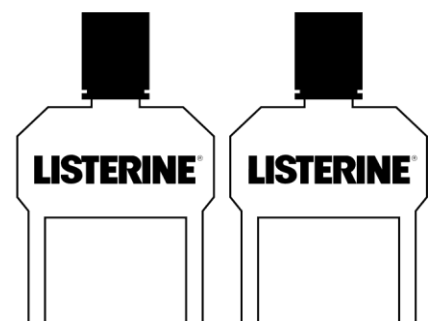
Als Ergebnis gezielter Vorsorge, Aufklärung und verbesserter Mundhygiene je nach Lebensphase und individueller Situation gilt die zahnmedizinische Versorgung in Deutschland auch im internationalen Vergleich als vorbildlich: „Kinder freuen sich hierzu-lande über die gesündesten Zähne und Senioren leiden nur noch selten unter völliger Zahnlosigkeit.“<sup>1</sup> So hat sich in den letzten 20 Jahren die Zahn- und Mundgesundheit der Bevölkerung in allen Bereichen und über alle sozialen Schichten hinweg verbessert.<sup>2</sup> Insbesondere die steigende Zahl an gesunden, eigenen Zähnen bringt einen Gewinn an Lebensqualität für alle Altersgruppen mit sich. Die Basis gesunder Zähne stellt eine optimale Mundhygiene zu Hause und ein zahngesundes Verhalten im Alltag dar – bereits ab dem ersten Milchzahn. Als optimale Ergänzung der mechanischen Zahnreinigung im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe haben sich Mundspülungen mit ätherischen Ölen (z.B. Listerine®) bewährt. Diese bekämpfen den dentalen Biofilm auch dort, wo die Reinigung mittels mechanischer Zahnreinigung nicht ausreichend ist.<sup>3,4</sup> Das umfangreiche Produktsortiment von Listerine bietet für verschiedene Altersgruppen das passende Produkt.

Trotz des stetigen demographischen Wandels sind die Zähne von Patienten in Deutschland immer weniger von Karies betroffen. So ist den meisten Menschen mittlerweile bewusst, dass orale Präventionsmaßnahmen essentiell für gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind. Gerade bei Schulkindern und Jugendlichen zeigen die vorbeugenden Maßnahmen der letzten Jahrzehnte Wirkung: Laut der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) sind „acht von zehn der 12-jährigen Kinder (81 Prozent) (...) heute kariesfrei. Die Zahl der kariesfreien Gebisse hat sich in den Jahren von 1997 bis 2014 verdoppelt.“<sup>1</sup> Damit das so bleibt, sollte der Mundgesundheit in jeder Altersgruppe die notwendige Beachtung geschenkt werden.

### Patienten unterschiedlicher Altersgruppen

#### Säuglinge und Kleinkinder

Die beste Voraussetzung für die Entwicklung gesunder Zähne ist die gezielte Prophylaxe von Anfang an. So bildet bereits die Säuglingsnahrung und das Reinigen der ersten Zähne die Grundlage für die langfristige



Zahngesundheit. Die Zahnpflege ab dem ersten Tag ist vor allem deshalb wichtig, weil Milchzähne aufgrund des noch weichen Zahnschmelzes besonders kariesgefährdet sind. Wie man heute weiß, stellt die Ursache zur Entstehung von Karies das Vorkommen spezieller Bakterien in der Mundhöhle dar. Diese Bakterien sind allerdings nicht von Geburt an im Mund vorhanden, sondern werden übertragen – meist durch den Speichel der Eltern. Wenn sie oder Familienmitglieder unter Karies leiden, sollten Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, um keine oder zumindest nicht so früh Bakterien auf das Kind zu übertragen. Deshalb sollten keine Kinderlöffel, Schnuller oder Fläschchen abgeleckt oder in den Mund genommen werden und dem Kind wiedergegeben werden. Doch bei aller Vorsicht: Auf Dauer lässt es sich nicht verhindern, dass Kariesbakterien in den Mund des Kindes gelangen. Je länger aber eine Ansteckung hinauszögert werden kann, desto größer ist die Chance, das spätere Kariesrisiko gering zu halten.<sup>5</sup> Langfristig können die Zähne des Kindes nur durch eine konsequente Kariesprophylaxe geschützt werden.

#### Kinder und Jugendliche

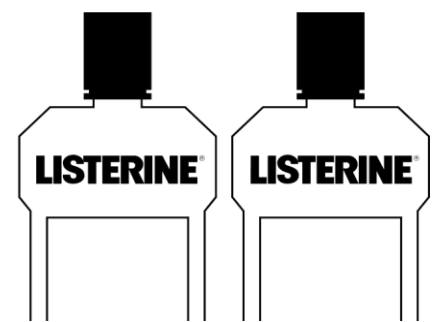
Kinder und Jugendliche in der Zahnarztpraxis brauchen eine besondere Zuwendung. Um Kinder schon früh an zahnärztliche Untersuchungen zu gewöhnen, sind routinemäßige Zahnarztbesuche ab dem ersten Lebensjahr bzw. im Kleinkindalter empfehlenswert. Wichtig ist es vor allem, individuell, mit viel Empathie und Sensibilität auf die jungen Patienten einzugehen, damit Ängste und Bedenken abgebaut werden oder gar nicht erst entstehen können. So kann das Kind Vertrauen zum behandelnden Zahnarzt aufbauen. Damit wird bereits im Kleinkindalter die Basis für eine langfristige Mundhygiene geschaffen.

Aber nicht nur Karies stellt eine Gefahr für die Zähne dar – auch der aktive Alltag von Kindern und Jugendlichen bringt Risiken mit sich: Bei Sportverletzungen oder Fahrradstürzen kann schnell mal ein Zahn verloren gehen. Bei Jugendlichen, die sich noch im Wachstum befinden, kann der Verlust eines oder mehrerer Zähne die natürliche Entwicklung des Gebisses stören. Präventiv wird deshalb bei bestimmten Risiko-Sportarten ein speziell angefertigter Mundschutz empfohlen.<sup>6</sup>

Die Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen und zum jungen Erwachsenen geht mit erheblichen Veränderungen einher. Gerade auch für Zahnsparträger ist die professionelle Zahnreinigung daher eine wichtige Prophylaxemaßnahme. Junge Erwachsene, die ihre gesunden Zähne so lange wie möglich behalten möchten, sollten mindestens zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Kontrolle gehen.

#### Erwachsene und ältere Patienten

Idealerweise besitzt der erwachsene Mensch 28 Zähne – mit den Weisheitszähnen sogar 32 Zähne, die fest in einem gesunden Zahnbett stehen. Bei erwachsenen Patienten besteht ein wesentlicher Bestandteil der zahnmedizinischen Vorsorge darin, ein Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen zu schaffen



und zu einer guten Mundhygiene anzuleiten. Dazu zählen regelmäßige Zahnarztbesuche und die ergänzende Vorsorge im Rahmen der Individualprophylaxe, etwa durch professionelle Zahnreinigung. Für alle Patienten ist es wichtig, zahngesundes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Dazu gehören vor allem: Ernährung, Umgang mit Genussmitteln und Medikamenten sowie mechanische Belastungen der Zähne und der Kieferknochen.

Der Bedarf an einer umfassenden und individuellen zahnmedizinischen Versorgung nimmt mit steigendem Alter zu. So sind in Deutschland mehr als die Hälfte der Erwachsenen von einer Parodontitis betroffen – je älter die Menschen werden, umso größer sind die Risiken.<sup>7</sup> Das Immunsystem ist im Alter häufig geschwächt und kann durch bakterielle Belastungen und Entzündungen im Mundraum zusätzlich beeinträchtigt werden. Aber auch Allgemeinerkrankungen können durch einen unkontrollierten Biofilm und damit einhergehende Mundhöhlenerkrankungen bedingt werden. Es wird angenommen, dass Bakterien aus dem Mund durch kleine Wunden in die Blutlaufbahn gelangen und somit Krankheiten in diversen Organen auslösen. Einige Studien zeigen etwa einen Zusammenhang zwischen der Volkskrankheit Parodontitis und einem erhöhten Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.<sup>8,9</sup>

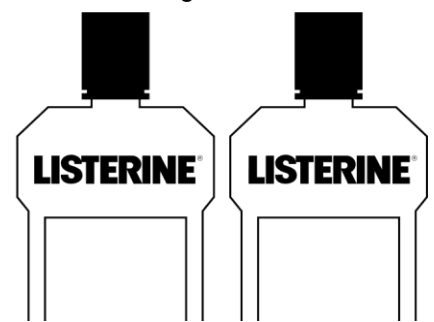
### Senioren und Pflegebedürftige

Aufgrund ihres starken Sicherheitsbedürfnisses gilt es, zu älteren Patienten durch aufmerksames Zuhören und eine individuell angepasste Sprache ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis aufzubauen. Notwendige Behandlungsschritte sollten detailliert besprochen und anhand anschaulicher Beispiele erklärt werden.

Für die Mundpflege im Alter bieten sich, je nach Notwendigkeit, spezielle Hilfsmittel an, wie etwa ein verstärkter Griff der Zahnbürste, wenn dem Patienten das Greifen schwerfällt.<sup>10</sup> Senioren, die physisch und/oder psychisch eingeschränkt sind, benötigen Hilfe und Unterstützung, wenn Zähne und Zahnersatz nicht mehr selbstständig gepflegt werden können. Bei pflegebedürftigen Menschen wurde wissenschaftlichen Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) zufolge ein deutlich schlechterer oraler Gesundheitszustand nachgewiesen als in der Allgemeinbevölkerung.<sup>11</sup> Prophylaxe- und Therapie-maßnahmen sollten deshalb vor allem bei dieser Zielgruppe lückenlos bis in hohe Alter erfolgen.

### **Tägliche 3-fach-Prophylaxe**

Neben regelmäßigen Zahnarztbesuchen und der ergänzenden Vorsorge im Rahmen der Individualprophylaxe kann allen Patienten zur Anwendung von Mundspülungen mit ätherischen Ölen zusätzlich zur Zahn- und Interdentalraumreinigung geraten werden, um die häusliche Mundhygiene zu optimieren. Mundspülungen auf der Basis ätherischer Öle, wie beispielsweise Listerine, bekämpfen den dentalen Biofilm auch dort, wo die Reinigung mittels mechanischer Zahnreinigung nicht ausreichend ist.<sup>3,4</sup> Zweimal täglich nach dem Zähneputzen verwendet, verbessert Listerine signifikant die Mundhygiene. Eine Empfehlung zur Anwendung antibakterieller



Mundspülungen gilt grundsätzlich für alle Patienten, die motiviert sind, präventiv etwas für ihre Zahn- und Mundgesundheit zu tun – nicht erst, wenn Probleme auftreten. Ab dem Kindesalter mit vollständiger Kontrolle über den Schluckreflex – meist mit ca. sechs Jahren – kann bereits mit alkoholfreien, für Kinder geeigneten Mundspülungen angefangen werden. Für Senioren ist die ergänzende tägliche Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung im Rahmen der 3-fach-Prophylaxe besonders vorteilhaft, denn sie sind oftmals in ihrer Mundhygienefähigkeit eingeschränkt und mit Mundspülungen lassen sich auch schwer zugängliche Stellen erreichen.

### **Empfohlene Prophylaxemaßnahmen nach Altersgruppen und Lebensphasen<sup>12</sup>**

#### Kinder und Jugendliche

- Fluoridierung
- Molarenversiegelung
- Versiegelung der Prämolaren
- Zahnpflegeschule

#### Erwachsene

- Fluoridierung
- Professionelle Zahnreinigung
- Glattflächenpolitur
- Tipps zur Mundhygiene

#### Senioren

- Häufigere professionelle Zahnreinigungen
- Spezielle Hilfsmittel
- Unterstützung im Umgang mit Zahnersatz
- Ernährungstipps

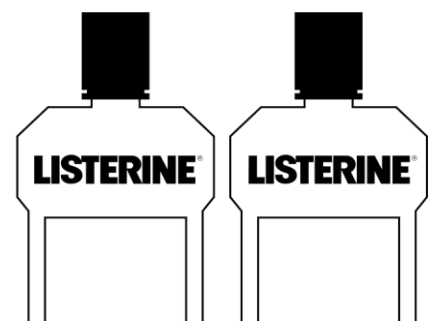
#### Parodontitis-Patienten

- Plaquekontrolle
- Professionelle Zahnreinigung
- Parodontitis-Screening
- Ernährungstipps

#### Bei allen Patienten empfehlenswert

- Zweimal täglich im Rahmen der 3-fach-Prophylaxe verwendet, verbessert Listerine signifikant die Mundhygiene, indem sie an den Stellen wirkt, die mit einer Zahnbürste schwer erreichbar sind.

Zeichen: 6.326



Quellen:

- 
- <sup>1</sup> Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) – Kurzfassung. Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung 1. Auflage. BZÄK/KZBV, Berlin, Köln. 2016; 6-8.
- <sup>2</sup> KZBV, Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung. <https://www.kzbv.de/dms-v.8.de.html>
- <sup>3</sup> Fine DH et al. Effect of rinsing with an essential oil-containing mouthrinse on subgingival periodontopathogens. J Periodontol 2007; 78:1935-1942.
- <sup>4</sup> Sharma N et al. Adjunctive benefit of an essential oil-containing mouthrinse in reducing plaque and gingivitis in patients who brush and floss regularly: a six month study. JADA 2004; 135:496-504.
- <sup>5</sup> KZBV, Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung. <https://www.kzbv.de/das-erste-jahr.48.de.html>
- <sup>6</sup> Schulze A. Anwendungen von Zahnschutzschienen im Sport. KCS 2007; 8:8-12.  
[http://www.klinischesportmedizin.de/auflage\\_2007\\_1/zahnschutzschienen.pdf](http://www.klinischesportmedizin.de/auflage_2007_1/zahnschutzschienen.pdf)
- <sup>7</sup> Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V) – Kurzfassung. Institut der Deutschen Zahnärzte im Auftrag von Bundeszahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Bundesvereinigung 1. Auflage. BZÄK/KZBV, Berlin, Köln. 2016; 16.
- <sup>8</sup> Syrjänen J et al. Dental infection in association with cerebral infarction in young and middle-aged men. J Intern Med 1989; 225:179-184.
- <sup>9</sup> Mattila KJ et al. Association between dental health and acute myocardial infarction. BMJ 1989; 298:779-781.
- <sup>10</sup> Wiedemann B. Auswirkungen der Alterung der Gesellschaft auf den Zahnarztalltag. [https://www.zmk-aktuell.de/fachgebiete/allgemeine-zahnheilkunde/story/auswirkungen-der-alterung-der-gesellschaft-auf-den-zahnarztalltag\\_\\_205.html](https://www.zmk-aktuell.de/fachgebiete/allgemeine-zahnheilkunde/story/auswirkungen-der-alterung-der-gesellschaft-auf-den-zahnarztalltag__205.html)
- <sup>11</sup> DGAZ, Deutsche Gesellschaft für AlterszahnMedizin. <https://dgaz.org/2016-06-22-13-34-30/informationen-fuer-pfleger-innen>
- <sup>12</sup> Schwärig S. Prophylaxe im Praxisalltag – Zahngesundheit für jung und alt. Dentalzeitung 2010; 2:34-35.  
[https://media.zwp-online.info/archiv/pub/pim/dz/2010/dz0210/dz210\\_034\\_035\\_sirona.pdf](https://media.zwp-online.info/archiv/pub/pim/dz/2010/dz0210/dz210_034_035_sirona.pdf)

