

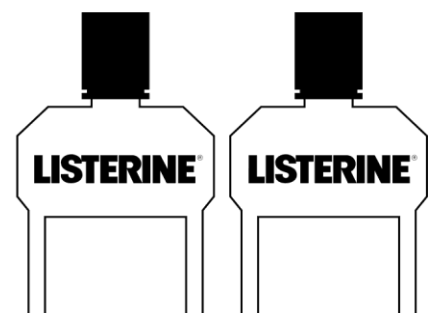
Mundgesundheit: Der Lebensstil ist entscheidend

Noch immer leiden viel zu viele Patienten an Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Leitlinien bestätigen positiven Effekt der 3-fach-Prophylaxe

„Besonders an unseren Zähnen nagt der Zahn der Zeit!“¹ Im Aphorismus des deutschen Heilpraktikers und Schriftstellers Erhard Blanck steckt sicher viel Wahrheit. Fakt ist aber auch: Durch regelmäßige, sorgfältige Mundhygiene und einen zahngesunden Lebensstil von Kindheit an können Zähne und Zahnfleisch vor Schäden geschützt und länger gesund erhalten werden. Natürlich gehen mit zunehmenden Alter Abnutzungserscheinungen der Zähne einher, auch wenn der Zahnschmelz zu den härtesten Substanzen im Körper gehört. Das gegenseitige Aufeinandertreffen der Zahnflächen durch Kaubewegungen noch dazu von zuckerhaltigen oder sauren Nahrungsmitteln oder nächtliches Knirschen sorgen für eine schleichende Abrasion und Läsionen. Sie betreffen anfangs nur den Schmelz, später unter Umständen auch das darunterliegende, wesentlich weichere Dentin. Dieser normale Abnutzungsprozess setzt sich relativ langsam über die Lebensjahrzehnte fort und nur selten kommt es hierdurch zu massiven, behandlungsbedürftigen Störungen. Eine weitere Gefahr für Zähne und Zahnfleisch liegt in äußeren Faktoren wie mangelnde Hygiene, falsche Ernährung oder Nikotin- und Alkoholkonsum. Der Lebensstil ist daher entscheidend für die Mundgesundheit. Deshalb ist ein ganzheitliches Prophylaxekonzept so wichtig.

Die richtige zahnmedizinische Prävention ist die Grundlage der Zahn- und Mundgesundheit jedes Patienten und beinhaltet vier wesentliche Elemente:

- die 2x tägliche häusliche Zahn- und Mundpflege
- die regelmäßige zahnärztliche Vorsorge inklusive einer professionellen Zahnreinigung (PZR)
- die Härtung des Zahnschmelzes mit Hilfe von Fluoriden und nicht zuletzt
- eine zahngesunde Ernährung



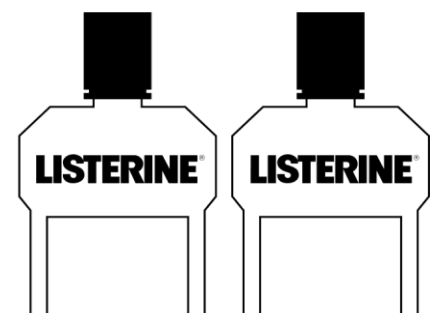
Häusliche Zahn- und Mundhygiene lohnt bis ins hohe Alter

Das Wissen um die optimale Mundhygiene und seine konsequente Umsetzung im Alltag von Kindesbeinen an bringt viele Vorteile und lohnt bis ins hohe Alter. Den meisten Menschen in Deutschland ist dies durchaus auch bewusst, wie die aktuellste Mundgesundheitsstudie (DMS V) des Instituts der deutschen Zahnärzte aus dem Jahr 2016 belegt.² Ob jung, ob alt – sehr vielen ist in der Regel klar, dass gesunde Zähne auch das Ergebnis von eigenverantwortlichem Handeln sind: Weit mehr als 70% aller Senioren (65 Jahre und mehr) und über 85% der 12-jährigen Kinder und jüngeren Erwachsenen (35-44 Jahre) gaben in der Repräsentativumfrage an, viel oder sehr viel für die Gesundheit der eigenen Zähne tun zu können. Dazu gehören für 57-77% der Befragten - je nach Altersgruppe - zweimal tägliches Zähneputzen sowie regelmäßige Mundgesundheits-Checkups. Mehr als drei von vier Befragten erklärten, den Zahnarzt regelmäßig zur Kontrolle aufzusuchen. Der Anteil der kontrollorientierten Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen liegt bei Kindern bei 82 %, bei Erwachsenen bei 72% und bei Senioren sogar bei 90%.

Die intensiviertere häusliche wie zahnärztliche Prophylaxe zeigen grundsätzlich erfreuliche Ergebnisse: Die Mundgesundheit der Bevölkerung hat sich im Verlauf der letzten 20 Jahre tatsächlich in allen Bereichen und über alle sozialen Schichten hinweg positiv entwickelt. Aber: Nichts ist so gut, als dass man es nicht noch verbessern könnte! Angesichts des zahnmedizinischen Fortschritts leiden noch immer zu viele Menschen an Zahn- und Zahnfleischerkrankungen. Die Prävalenz von Gingivitis, der Vorstufe von Parodontitis, erreicht unter 12-jährigen Kindern Werte bis annähernd 80%. Obwohl die Karieserfahrung bei jüngeren Erwachsenen sinkt sind dennoch im Schnitt 11 Zähne pro Person kariös, fehlend oder gefüllt und mehr als jeder zweite (52%) hat eine moderate bis schwere Parodontitis.⁴ „Dies legt die Vermutung nahe, dass bei so manchem die Selbsteinschätzung über die richtige Mundhygiene nicht stimmt, eine falsche Zahnputztechnik ausgeübt wird oder das Ernährungsverhalten falsch ist.“³

Neue Leitlinien bestätigen positive Effekte der 3-fach-Prophylaxe

Für eine möglichst gründliche Reinigung wird deshalb in der aktuellen S3-Leitlinie zum häuslichen mechanischen Biofilmmangement ergänzend zur Zahnbürste auch ein geeignetes Hilfsmittel wie eine Interdentalbürste oder Zahnseide empfohlen und die neueste S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“ bestätigt darüber hinaus den Zusatznutzen

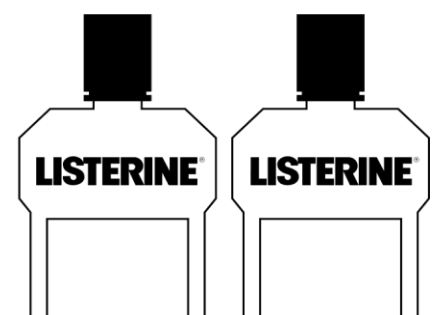


durch den Einsatz von Mundspülungen. Wichtigstes Ziel des zusätzlichen Spülens mit einer Mundspülung mit einer antibakteriellen Wirkung ist nach übereinstimmender Ansicht des Expertengremiums, „den Erfolg der mechanischen Mundhygiene zu verbessern, indem eine Plaquereduktion und damit eine Prophylaxe der Gingivitis [...] erreicht wird“.¹³ Damit wird die 3-fach-Prophylaxe bestehend aus Zähneputzen, Zwischenzahnreinigung und Mundspülung mit antibakterieller Wirkung zum Goldstandard einer optimalen Mundpflege. Mundspülungen mit ätherischen Ölen, wie z.B. Listerine®, zerstören die bakteriellen Zellwände, sodass der nach der mechanischen Zahn- und Zwischenraumreinigung verbliebene Biofilm gelockert und gelöst und eine neue Bakterienakkumulation zeitlich verzögert wird.

Ernährung: Zwischenmahlzeiten sind meist ungesund

Ein weiteres wichtiges Präventionselement zum Erhalt gesunder Zähne besteht in einer gesunden und bedarfsgerechten Ernährung. Ein Positionspapier der Bundeszahnärztekammer fasst zusammen: „Die Zusammensetzung der Nahrung hat unmittelbar Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten innerhalb der Mundhöhle. So wird insbesondere Karies durch eine übermäßige Zufuhr von Kohlenhydraten – sprich: Zucker – befördert.“⁴ Zucker, ob in Form von Saccharose, Glukose, Fruktose oder Laktose und natürliche Süßungsmittel wie etwa Honig, Agaven- und Apfeldicksaft dienen den Bakterien im Mundraum als willkommene Nahrung.⁵ Kariesbakterien wie *Streptococcus mutans* nehmen ihn auf, verdauen ihn und scheiden als Endprodukt Säure aus, die den Zahnschmelz angreift und sein mikrofeines Gitter aus Hydroxylapatit porös werden lässt.⁶ Aber auch die natürliche Fruchtsäure, die in Säften oder saurem Obst vorkommt, sowie die in Cola und Limonaden enthaltene Phosphor- und Zitronensäure können Minerale aus dem Zahnschmelz erodieren und somit weicher und anfälliger machen.⁷

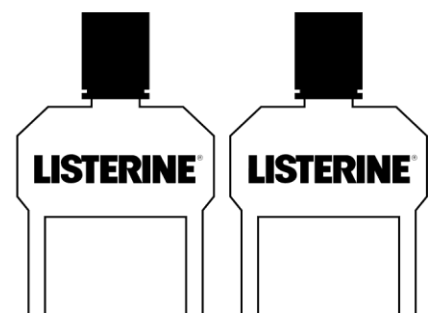
Entscheidend für die Entstehung von Karies und Erkrankungen des Zahnhalteapparats wie Gingivitis und Parodontitis ist jedoch nicht die Menge, sondern die Häufigkeit der Zuckeraufnahme. „Jedes Mal, wenn wir auch nur eine kleine Menge Zucker mit der Nahrung oder mit Getränken zu uns nehmen, bedienen sich auch unsere Mundbakterien daran“, erklärt anschaulich eine Patienteninformation der DGZMK. „Sie können dann mindestens eine halbe Stunde lang, bei klebrigen Speisen noch länger, die schädliche Säure produzieren, und das fast unabhängig von der tatsächlich aufgenommenen Menge Zucker.“⁸ Deshalb sollte der Zahnarzt seinen Patienten empfehlen, auf süße Zwischenmahlzeiten wie Kekse, Schokolade oder Bonbons möglichst zu verzichten und statt zuckerhaltiger Getränke lieber Leitungswasser, Mineralwasser und Milch oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees zu trinken. Ein weiterer dringender Rat: Nach dem abendlichen Zähneputzen sind „Betthupferl“ und „Schlaftrunks“ tabu. Weitere Faktoren einer gesunden Lebensweise, wie etwa der Verzicht auf Nikotin und Alkohol, tragen maßgeblich zur Zahn- und Mundgesundheit bei.⁹



Fluoride – wirksames Mittel gegen Karies

Als effektive Maßnahme zur Verringerung der „Zucker- bzw. Säuregefahren“ im Mundraum hat sich der oben schon mehrfach erwähnte Einsatz von Fluoriden sowohl bei der häuslichen wie während der professionellen Zahnpflege erwiesen. In der Zahnmedizin spielen vor allem drei Fluoride eine wichtige Rolle: Natriummonofluorophosphat, Aminfluorid und Zinnfluorid. „Durch den weltweiten Einsatz von Fluoridierungsmaßnahmen, vor allem fluoridhaltiger Zahnpasten, wurde ein effektives Mittel zur Kariesprävention gefunden“, steht in der vom Robert Koch-Institut herausgegebenen Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Beim täglichen Zähneputzen mit einer fluoridierten Zahnpasta werde kontinuierlich die Remineralisation durch Fluoride unterstützt und diese würden in den Schmelz eingelagert. „Die Kombination von fluoridiertem Speisesalz, fluoridierter Zahnpasta und Fluoridgel ist aus zahnmedizinischer und gesundheitsökonomischer Sicht die effektivste Prophylaxeform in einer lebenslangen Anwendung.“¹⁰ Fluoride verstärken nachweislich die Wiedereinlagerung von Mineralien in den Zahnschmelz und machen ihn so unempfindlicher gegenüber Säuren. „Der Karieszuwachs kann dadurch um bis zu 70% verringert werden.“¹¹ Wichtig ist dabei eine ausreichend hohe Fluoridmenge in der Mundhöhle. Um erhöhte Fluoridlevel nach dem Zähneputzen aufrecht zu erhalten, können fluoridierte Mundspülungen wie z.B. Listerine® helfen.

Listerine®-Mundspülungen auf Basis ätherischer Öle können im Rahmen der in den Leitlinien als effektiv beschriebenen 3-fach-Prophylaxe vor Erkrankungen wie Karies und Zahnfleischentzündungen¹² schützen.¹³ Sie bekämpfen den dentalen Biofilm auch dort, wo die Reinigung mittels mechanischer Zahnpflege nicht ausreichend ist.¹⁴ Das tägliche Spülen mit einer Mundspüllösung mit ätherischen Ölen wie Thymol, Menthol und Eukalyptol und Methylsalicylat (z.B. Listerine®) zusätzlich zu Zähneputzen und Interdentalraumreinigung ist daher für alle Patienten eine sinnvolle Möglichkeit, die Kontrolle des dentalen Biofilms zu verbessern und dadurch die Mundgesundheit aufrechtzuerhalten.



Quellen:

¹ <https://www.aphorismen.de/zitat/68509>

² A. Rainer Jordan, Wolfgang Micheelis: Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V), Institut der Deutschen Zahnärzte (IDZ), Deutscher Zahnärzte Verlag DÄV, Köln, 2016 (https://www.idz.institute/fileadmin/Content/Publikationen-PDF/Bd_35-Fuenfte_Deutsche_Mundgesundheitsstudie_DMS_V.pdf) (oder in Vollpublikation)

³ http://www.zahnwissen.de/frameset_spezial.htm?~mundhygiene.htm

⁴ BZÄK-Positionspapier, Bedeutung der Ernährung im Rahmen zahnmedizinischer Erkrankungen, Juli 2018, (https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/b/Position_Ernaehrung.pdf)

⁵ Staudte H et al. The Importance of Nutrition for Oral Health. ZWR 2003; 112: 368-376.

⁶ Forssten, Sofia D. et al., „Streptococcus mutans, caries and simulation models.“ Nutrients vol. 2,3 (2010): 290-8. doi:10.3390/nu2030290

⁷ Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung (KZBV) (<https://www.kzbv.de/ernaehrung.64.de.html>)

⁸ Schiffer U., Patienteninformation, Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e. V. (DGZMK), (https://www.zahnmedizinische-patienteninformationen.de/documents/10157/1129556/268572_1567387_Zahnfreundliche+Ernaehrung.pdf/e6aae106-208c-49be-96ed-46c6365b29d4?version=2.0&previewFileIndex=0)

⁹ Broschüre der Bundeszahnärztekammer (BZÄK), „Mundgesundheit ist Lebensqualität. Gezielt individuell vorbeugen – zu Hause und beim Zahnarzt“, (https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/presse/mdm04/6mdm_bro.pdf)

¹⁰ Brauckhoff G. et al.; „Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 47, Mundgesundheit“, RKI, Berlin, 2009, S.31f, (<https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/Infos/RKIThemenheft47Mundgesundheit.pdf>)

¹¹ Elsässer G., Ludwig E., „Handbuch der Mundhygiene“, Bundeszahnärztekammer, Berlin, 2017, S. 12, (https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/h/files/assets/common/downloads/Mundhygienehandbuch_Pflege.pdf)

¹² Stiftung Warentest, Heft 01/2018, S. 16

¹³ Grunau O. et al., „Neue Strategien zur Prävention und Therapie von Erosionen“, Thieme Verlagsgruppe, 2013, (https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_zahnmedizin/Erosionen_Grunau_Zaup1_13.pdf)

¹⁴ Sharma N et al., Adjunctive benefit of an essential oil-containing mouthrinse in reducing plaque and gingivitis in patients who brush and floss regularly
”, J Am Dent Assoc. 2004 Apr;135(4):496-504.

