

Expertentipps zur Prophylaxe

Präventive Strategien nah am Menschen

Regelmäßige Prophylaxe ist notwendig, um den Mundraum dauerhaft gesund zu erhalten. Doch nicht nur das: Der gesundheitliche Zustand des Mundes hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit des ganzen Körpers. Diese Wechselbeziehung macht ein ganzheitlich orientiertes, auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmtes Prophylaxe-Konzept zu einem Bestandteil der (zahn-)medizinischen Grundversorgung.

Wir haben mit fünf zahnmedizinischen ExpertInnen aus Wissenschaft und Praxis gesprochen und sie um ihre Expertise zum Thema ganzheitliche professionelle und häusliche Prophylaxe gebeten: von den Merkmalen eines gesunden Mundraumes, über die zahngesunde Ernährung bis hin zur richtigen häuslichen Mundhygienestrategie.

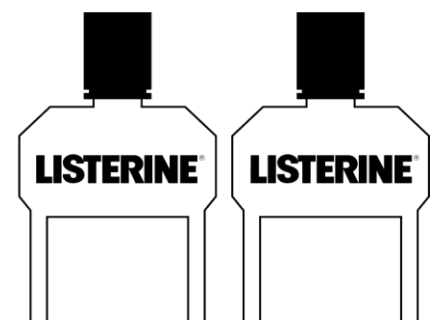
Gibt es eine für alle Patienten gültige Prophylaxe-Strategie um Zahnfleischerkrankungen und Karies vorzubeugen?

Dr. Nicolas Rode: Das Gießkannenprinzip funktioniert in der Prophylaxe nicht, wichtig ist eine personalisierte Prävention, die auf die individuellen Patientenbedürfnisse abgestimmt ist. Genau dieser Aspekt macht die Therapie der parodontalen Erkrankungen auch so schwierig. Bei der Parodontitis handelt es sich um eine klassische, multifaktorielle Erkrankung, die auf der einen Seite alle exogenen Risikofaktoren wie Lifestyle, Rauchen, Stress, Allgemeinerkrankungen, Mikrobiologie und genetische Disposition hat und auf der anderen Seite das Immunsystem, das letztlich darüber entscheidet, ob die Krankheit ausbricht oder diesen Risikofaktoren etwas entgegensetzen kann.

Auch die Ernährung hat großen Einfluß auf unsere Gesundheit – trifft das auch speziell auf die Mundgesundheit zu?

Prof. Dr. Katrin Bekes: Unbedingt, z.B. ist ein Hauptfaktor für die Entstehung von Karies die kontinuierliche Zufuhr niedermolekularer Kohlenhydrate, aus deren bakterieller Verstoffwechslung Säuren entstehen.¹ Eine gesunde Ernährung besteht aus der ausgewogenen Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Von den Hauptnährstoffen haben insbesondere die niedermolekularen Kohlenhydrate (Mono- und Disaccharide) die größte kariogene Wirksamkeit. Hochmolekulare Kohlenhydrate dagegen, zu denen neben Stärke auch die für den Organismus nicht verwertbaren Ballaststoffe zählen, weisen das geringste kariogene Potenzial auf.

Eine zahnfreundliche Ernährung bedeutet jedoch nicht, auf niedermolekulare Kohlenhydrate (Zucker) völlig verzichten zu müssen. Für die Kariesprophylaxe entscheidend ist der vernünftige Umgang mit stark zuckerhaltigen Lebensmitteln wie Süßigkeiten und süße Getränke. Da die Kariogenität nicht durch die absolute



Menge, sondern durch die Häufigkeit der Aufnahme bestimmt wird, ist die Zeitdauer entscheidend, während der Zucker als Substrat für den bakteriellen Stoffwechsel in der Mundhöhle verfügbar ist.^{2,iii} Durch ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten kann die angegriffene Zahnhartsubstanz durch die Puffersysteme des Speichels wieder remineralisiert werden.³

Wie sollte die mechanische Zahnreinigung aussehen? Welche Zahnbürste und welche Methode der Interdentalreinigung sollen Patienten wählen?

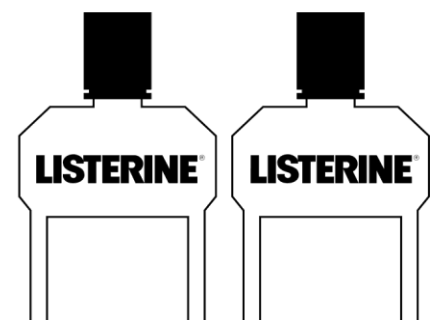
Christine Gradewald, Dentalhygienikerin und Praxistrainerin: Laut der aktuellen S3-Leitlinie „Häusliches mechanisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“ hat die elektrische Zahnbürste gegenüber der Handzahnbürste einen – geringfügigen, aber statistisch signifikanten – größeren Effekt bei der Reduktion von Gingivitis.⁴ Mit der richtigen Putztechnik und Putzdauer können mit einer Handzahnbürste aber fast genauso gute Ergebnisse erzielt werden wie mit einer elektrischen. Die besten Ergebnisse bei der Zahnzwischenraumpflege werden mit der Interdentalbürste erzielt. Wichtig ist generell, dass der Patient die Mundhygieneprodukte verwendet, die er am besten einsetzen kann. Bereits während der Behandlung sollte der Einsatz der Mundhygieneprodukte gezeigt werden; im Anschluss kann der Patient seine Anwendung dann zeigen, um eventuell vorhandene Fehler aufzudecken und zu korrigieren.

Welche Hilfsmittel sind bei der häuslichen Prophylaxe zusätzlich zur mechanischen Zahnreinigung empfehlenswert?

B. Sc. Julia Haas, Dentalhygienikerin und Dozentin für Dentalhygiene & Präventionsmanagement an der EU|FH Campus Köln: Zusätzlich zur mechanischen Reinigung mit der Zahnbürste und der Reinigung der Zahnzwischenräume, ist die Anwendung einer Mundspüllösung mit antibakterieller Wirkung zu empfehlen. Diese Art der Prophylaxe ist auch als 3-fach-Prophylaxe bekannt. Hier sind die verschiedenen Listerine® Produkte zu empfehlen, in denen ätherische Öle zum Einsatz kommen. Die aktuelle S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“ bestätigt den zusätzlichen Nutzen der Mundspülung mit ätherischen Ölen.ⁱ⁵

Können alle antibakteriellen Mundspülungen für die langfristige Anwendung empfohlen werden?

Prof. Dr. Nicole Arweiler, Direktorin der Abteilung für Parodontologie und peri-implantäre Erkrankungen der Philipps-Universität Marburg (UKGM): In der bereits genannten S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“ wurde bewusst zwischen kurzfristiger, intensiver Keimzahlreduktion und der längerfristigen Ergänzung der mechanischen Mundhygiene durch Mundspülprodukte unterschieden. Bei kurzfristiger, intensiver Keimzahlreduktion wurde Chlorhexidin in Konzentrationen von $\geq 0,1\%$ empfohlen. In Bezug auf längerfristige Ergänzung der mechanischen



Mundhygiene durch Mundspülprodukte haben sich die ätherischen Öle in der Listerine®-Formulierung von den anderen – ebenso geeigneten – Inhaltsstoffen durch hohe Effektivität bei hohem Evidenzgrad abgesetzt. ^{iv}

Fazit

Prophylaxe – Eine Basis für langfristige (Mund-)Gesundheit

Für dauerhaft gesunde Zähne ist eine tägliche Mundhygiene bereits ab dem ersten Milchzahn unerlässlich. Regelmäßige Zahnpflege, ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Mundraum und eine mundgesunde Ernährung tragen entscheidend zum Erhalt der Zähne und des gesunden Zahnfleisches bei und wirken sich darüber hinaus positiv auf den gesamten Organismus aus.

Wichtig ist: Eine erfolgreiche präventive Strategie in der Zahnmedizin ist dabei an den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen orientiert – und kann somit nur nah am und gemeinsam mit dem Patienten gelingen.

Quellen

¹ Pieper K, Momeni A. Grundlagen der Kariesprophylaxe bei Kindern. Deutsches Ärzteblatt. 2006; 103(15):1003-9.

² Einwag J. Prophylaxe. In: Einwag J, Pieper K, editors. Kinderzahnheilkunde. 3rd ed. München: Urban & Fischer; 2008. p. 81-124.

³ Kapferer I. Ernährung bei Karies und parodontalen Erkrankungen. In: Ledochowski M, editor. Klinische Ernährungsmedizin. Wien, New York: Springer; 2010. p. 925-36.

⁴ DG PARO, DGZMK. S3-Leitlinie (Langversion): Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. AWMF-Registernummer: 083-016. Stand: November 2018. Gültig bis: November 2023.

