

FAKTEN ZUR HÄUSLICHEN MUNDHYGIENE

Mundspülungen als Teil der täglichen 3-Fach-Prophylaxe

Für einen nachhaltigen Schutz vor Karies und Parodontalerkrankungen ist die Kontrolle des dentalen Biofilms eine wichtige Voraussetzung. Grundlegend ist die tägliche 3-Fach-Prophylaxe: Hierbei wird die mechanische Zahnreinigung mithilfe von Zahnbürste und Interdentalbürste oder Zahnseide, durch die Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung sinnvoll ergänzt. Studien belegen, dass die Verwendung von Listerine-Mundspülungen den pathogenen Biofilm reduziert und zur Erhaltung von gesundem Zahnfleisch beiträgt. Obwohl Mundspülungen ein zentraler Bestandteil der täglichen Mundpflegeroutine sind, machen sich viele Patienten ihre Prophylaxe-Vorteile noch nicht zunutze. Dentalexperten können über die Wichtigkeit des zusätzlichen Verwendens von Mundspülungen aufklären und ihre Patienten zu einer verbesserten Mundhygiene anleiten.

Zur Kontrolle des dentalen Biofilms ist die häusliche 3-Fach-Prophylaxe von zentraler Bedeutung. Die Zahnreinigung mithilfe von Zahnbürste und Interdentalbürste oder Zahnseide bilden die unerlässliche Basis einer gründlichen Mundhygiene. Allerdings erreicht die mechanische Reinigung nicht den gesamten Mundraum, da Zähne nur 25% des Mundraumes ausmachen. Nach dem Zähneputzen und der Interdentalreinigung ist oftmals noch Plaque vorhanden. Sogar motivierte Patienten können schwer zugängliche Bereiche z.B. im hinteren Teil des Mundes verfehlen. Im Rahmen der Prophylaxe-Beratung können Patienten mithilfe folgender Fakten darüber aufgeklärt werden, wie sie die tägliche mechanische Pflegeroutine durch die Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung optimieren können.

Fakt 1: Mundspülungen mit ätherischen Ölen wirken antibakteriell und verbessern die Kontrolle des dentalen Biofilms.

Fakt ist, antibakterielle Mundspülungen von Listerine verbessern die tägliche Biofilmkontrolle und sind einfach in die häusliche Mundhygiene integrierbar. Die antibakterielle Wirkung von Listerine basiert auf der speziellen Kombination von Inhaltsstoffen, die die bakterielle Zellmembran durchdringen und Bakterien effektiv bekämpfen.¹ Die in Listerine enthaltenen ätherischen Öle (Eukalyptol, Thymol, Menthol und Methylsalizylat) durchdringen den Biofilm² und reduzieren die Keimzahl deutlich.³ Eine klinische Studie über 6 Monate belegt: Bei zweimal täglicher Anwendung von Listerine geht die Plaquebildung um 56% zurück und es trat 70% weniger Zahnfleischbluten auf als bei Personen, die die Mundspülung nicht verwendeten.⁴ Eine weitere 6-monatige Untersuchung zeigt: Auch Zahnbelag, eine der Hauptursachen für Zahnfleischentzündungen, wird durch zweimal tägliches Spülen mit Listerine um 36% reduziert.⁵ Auch der Zusatznutzen von Listerine-Mundspülungen im Rahmen der täglichen 3-Fach-Prophylaxe ist wissenschaftlich erwiesen. Tägliches Zähneputzen und die Benutzung von Zahnseide sind wirksamer bei der Plaquekontrolle, wenn zusätzlich mit Listerine gespült wird: Ihre ergänzende Anwendung führt zu einer zunehmenden Plaquereduktion im gesamten Mundraum von nahezu 52% im Vergleich zu Zähneputzen und Zahnseide allein. Zudem führte die Verwendung von Listerine zu einer Verringerung der Interdentalplaque um 48% mehr als Zähneputzen und Zahnseide allein.⁶

Fakt 2: Mundspülungen mit ätherischen Ölen sind für die dauerhafte und regelmäßige Anwendung geeignet.

Entscheidend für eine bedenkenlose Langzeitanwendung sind die Inhaltsstoffe der Mundspülung: Mundspülungen mit dem Wirkstoff Chlorhexidin können bei langfristiger Anwendung zu Verfärbungen im Mundraum führen und sind nur für den zeitlich begrenzten Einsatz geeignet, z.B. zur Plaquekontrolle bei akuten Entzündungen. Auch Inhaltsstoffe wie Aminfluorid/Zinnfluorid können langfristig Zahnverfärbungen bewirken. Es ist nicht bekannt, dass Listerine-Mundspülungen mit ätherischen Ölen Zähne oder Zahnfleischverfärben – das gilt auch für die Langzeitanwendung. Listerine-Mundspülungen sind so für die dauerhafte häusliche

Prophylaxe geeignet. Auch das natürliche Gleichgewicht der Mundflora wird nicht beeinträchtigt.^{7,8}

Fakt 3: Es gibt Mundspülungen in alkoholfreier Formulierung für geschmacksensible Patienten.

Der von geschmacksensiblen Patienten als scharf beurteilte Geschmack mancher Mundspülungen kann sich als Hemmschwelle für die Anwendung erweisen. Mit Listerine Zero gibt es eine Prophylaxe-Alternative für geschmacksensible Patienten: Die Mundspülung ist milder im Geschmack und bringt die in Listerine enthaltenen ätherischen Öle ganz ohne Alkohol in eine stabile Lösung. Listerine Zero eignet sich daher für Patienten, die auf alkoholhaltige Mundspülungen verzichten möchten. Aufgrund ihres hohen Fluoridgehalts (220 ppm; 0,05% NaF) empfi ehlt sich die Mundspülung zudem für Patienten mit erhöhtem Fluoridierungsbedarf. Von einigen Patienten wird der schärfere Geschmack anderer Listerine-Sorten allerdings gerade als Indiz für die Wirksamkeit empfunden, was sich positiv auf die Compliance der Patienten niederschlägt.

Quellen:

- ¹ Ouhayoun J-P: Penetrating the plaque biofilm: impact of essential oil mouthwash. *J Clin Periodontol* 30 (5), 10–12 (2003).
- ² Fine DH et al., Effect of an essential oil containing antiseptic mouthrinse on plaque and salivary streptococcus mutans levels; *J Clin Periodontol* 2000; 27: 157-161.
- ³ Fine DH et al.: Comparative antimicrobial activities of antiseptic mouthrinses against isogenic planktonic and biofilm forms of *Actinobacillus actinomycetemcomitans*. *J Clin Periodontol* 28 (7), 697–700 (2001).
- ⁴ Charles CH, McGuire JA, Sharma NC et al., Comparative efficacy of an antiseptic mouthrinse and an antiplaque/antigingivitis dentrifice. *JADA* 2001; 132: 670–675.
- ⁵ Overholser CD et al., Comparative effects of 2 chemotherapeutic mouthrinses on the development of supragingival dental plaque and gingivitis. *J Clin Periodontol* 1990; 17: 575-579.
- ⁶ Sharma N et al., Adjunctive benefit of an essential oilcontaining mouthrinse in reducing plaque and gingivitis in patients who brush and floss regularly: a six-month study. *JADA* 2004; 135: 496-504.
- ⁷ Stoeken JE et al.: The long-term effect of a mouthrinse containing essential oils on dental plaque and gingivitis: a systematic review. *J Clin Periodontol* 78, 1218–1228 (2007).
- ⁸ Minah GE et al.: Effects of 6 months use of an antiseptic mouthrinse on supragingival dental plaque microflora. *J Clin Periodontol* 16, 347–352 (1989).