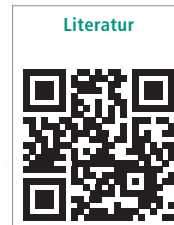


Für die sorgfältige Reinigung aller Zahnflächen reicht eine Zahnbürste nicht aus. Welche Maßnahmen zur Zahnzwischenraumreinigung können die häusliche Zahnpflege optimal ergänzen? Und warum? Dieser Beitrag stellt fünf Fakten zur Optimierung des häuslichen Biofilmmanagements vor.

# Das interdentale Biofilmmanagement

Julia Haas, B.Sc., Mariette Altrogge, B.Sc.



## Fakt 1: Zähneputzen allein reicht nicht aus.

Um kariöse Läsionen und parodontale Erkrankungen zu verhindern, erfordert es eine gute häusliche Prophylaxe – im besten Fall eine 3-fach-Prophylaxe. Mit der Zahnbürste können nur etwa 70 Prozent der Zahnflächen gereinigt werden.<sup>1</sup> Daher sind für die übrigen Oberflächen in den Interdentalräumen zwangsläufig ergänzende Maßnahmen erforderlich. Trotzdem nutzen nur wenige Deutsche regelmäßig Zahnseide.<sup>2</sup> Gründe hierfür sind der erhöhte Zeitaufwand, fehlende Adhärenz sowie Schwierigkeiten bei der Handhabung.<sup>3</sup>

*Fazit: Die 3-fach-Prophylaxe ist der Grundstein einer guten häuslichen Prophylaxe. Sie besteht aus Zähneputzen, Interdentalreinigung und Mundspülung.*

## Fakt 2: Interdentalbürsten sind besser als Zahnseide.

Evidenzbasierte Empfehlungen zur Zahnzwischenraumreinigung wurden zuletzt im Rahmen der Leitlinie „Häusliches mechanisches Biofilmmanagement“<sup>4</sup> erarbeitet. Dabei ergab ein Vergleich von Zahnseide und Interdentalbürsten, dass unter Berücksichtigung der individuellen anatomischen Verhältnisse der Patienten den Interdentalbürsten der Vorzug gegeben werden sollte.<sup>5</sup>

*Fazit: Interdentalbürsten sollten gegenüber Zahnseide bevorzugt werden.*

## Fakt 3: Mundspüllösungen mit ätherischen Ölen reduzieren Plaque besser als Zahnseide.

Zwei aktuelle Studien bringen weitere wichtige Erkenntnisse. In der ersten Studie<sup>6</sup> wurde die klinische Wirksamkeit von Mundspülungen mit ätherischen Ölen (LISTERINE®) oder

Zahnseide zusätzlich zum Zähneputzen auf die Plaquebildung untersucht. Die Ergebnisse sprechen für sich: Sie zeigen, dass das Spülen des Mundraums mit LISTERINE® bei zweimal täglicher Anwendung über zwölf Wochen eine 4,6-mal höhere interproximale Plaqueprävention bietet als die tägliche Anwendung von Zahnseide, durchgeführt von einer zahnmedizinischen Fachkraft.\*

*Fazit: LISTERINE® bewirkt eine 4,6-mal höhere interproximale Plaqueprävention als die tägliche Anwendung von Zahnseide.\*<sup>6</sup>*

## Fakt 4: Als ergänzende Maßnahme zur Zahnseide können Mundspülungen die interproximale Plaque mehr reduzieren.

Mundspülungen mit ätherischen Ölen, wie z. B. die Produkte von LISTERINE®, wirken antibakteriell und die Mundflora bleibt auch bei langfristiger Anwendung im Gleichgewicht.<sup>7</sup> In einer weiteren Studie wurde der Effekt einer täglichen



Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Herstellern bzw. Vertreibern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.



3-fach-Prophylaxe bestehend aus Zähneputzen, Zwischenraumreinigung mit Zahnseide und Anwendung der Mundspülung LISTERINE® Cool Mint untersucht. Durch die ergänzende Verwendung von LISTERINE® konnte gegenüber der alleinigen mechanischen Zahnreinigung eine Reduktion der interproximalen Plaque um 28,4 Prozent mehr erreicht werden.\*\*\* Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten von der zusätzlichen, zweimal täglichen Anwendung einer Mundspüllösung auf Basis von ätherischen Ölen profitieren können.\*\*4

*Fazit: Optimierung auch für Zahnseide-Fans: Studie belegt eine Reduktion der interproximalen Plaque um 28,4 Prozent mehr durch die zusätzliche Verwendung von LISTERINE®.\*\*58*

Fakt 5: Auf die richtige Anwendung kommt es an.

Für ein gelungenes Reinigungsergebnis ist das mechanische Biofilmmangement auch in den Interdentalräumen essenziell. Oft fehlen jedoch die Bereitschaft oder die motorischen Fähigkeiten, Zahnseide oder Interdentalbürsten regelmäßig

korrekt anzuwenden. Mundspülungen sind in ihrer Anwendung um einiges unkomplizierter als der Gebrauch von Zahnseide. Gerade vor diesem Hintergrund gewinnt der Gebrauch einer Mundspüllösung, insbesondere für vulnerable Patientengruppen, an Bedeutung. Denn wenn keine oder nur unzureichende Interdentalraumreinigung stattfinden kann, können Mundspüllösungen einen besonders wichtigen Beitrag zur Mundhygiene leisten.

*Fazit: Zahnseide, Interdentalbürsten und Mundspülungen müssen richtig angewendet werden, um zu wirken. Dabei spielen auch die spezifischen Anforderungen der Patienten eine wichtige Rolle.*

Um eine endgültige Empfehlung zur optimalen Zahnzwischenraumreinigung geben zu können, wären weitere Studien wünschenswert. Zudem lässt die Individualität, die Patienten mit sich bringen, keine pauschalisierten Aussagen zu. Zusammenfassend lässt sich jedoch nachfolgendes Fazit schließen:

### Zusammenfassung

Für eine ideale häusliche Mundpflege kann, unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen eines jeden Patienten, die 3-fach-Prophylaxe empfohlen werden. Dies beinhaltet:

- 1. Zähneputzen:** zweimal pro Tag, zwei Minuten lang, idealerweise mit einer elektrischen Zahnbürste und einer fluoridierten Zahncreme
- 2. Zahnzwischenraumreinigung:** einmal pro Tag, vorzugsweise mit Interdentalraumbürsten, ggf. Ergänzung durch Zahnseide
- 3. Mundspülung:** zweimal pro Tag, 30 Sekunden, z. B. mit LISTERINE®

#### Hinweise

\* Anhaltende Plaque-Prävention über dem Zahnfleischrand bei kontinuierlicher, zweimal täglicher Anwendung über zwölf Wochen nach professioneller Zahnreinigung. Die Anwendung von Zahnseide wurde von einem Dentalhygieniker durchgeführt.

\*\* Verwenden Sie LISTERINE® immer in Ergänzung zur mechanischen Reinigung (3-fach-Prophylaxe).

\*\*\* Anhaltende Plaque-Reduzierung über dem Zahnfleischrand bei Anwendung nach Anweisung für zwölf Wochen nach einer Zahnreinigung. Die Anwendung von Zahnseide wurde unter Aufsicht durchgeführt.

### Kontakt

**Listerine  
Johnson & Johnson GmbH**  
Johnson & Johnson Platz 2  
41470 Neuss  
Tel.: 0800 26026000  
[www.listerineprofessional.de](http://www.listerineprofessional.de)