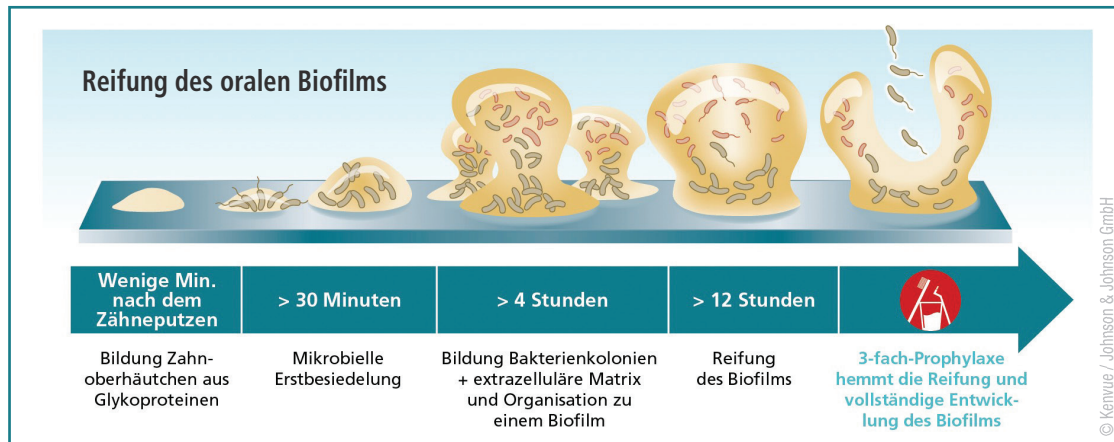


# FAQ rund um Mundhygiene

Hilfreiche Tipps für die Patientenberatung.



Im zahnmedizinischen Praxisalltag spielt die Individualprophylaxe eine wesentliche Rolle. Angesichts des steigenden Bewusstseins für Mund- und Zahngesundheit in der Bevölkerung ist zu erwarten, dass sowohl die Nachfrage danach als auch die Compliance der Patienten weiter zunehmen werden. Die Empfehlungen zur häuslichen Mundhygiene sind daher von entscheidender Bedeutung für den langfristigen Erhalt der Mundgesundheit. Zur Unterstützung eines optimalen Patientengesprächs finden sich im Folgenden häufig gestellte Fragen von Patienten sowie entsprechende Antworten.

## Wie kann ich meine Mundhygiene zu Hause verbessern?

Für den Erhalt eines gesunden Mundraums hat sich die häusliche 3-fach-Prophylaxe bewährt. Diese besteht zum einen aus Zähneputzen und Reinigung der Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten oder Zahnseide.<sup>1</sup> Gemäß der deutschsprachigen S3-Leitlinie kann diese mechanische Mundraumreinigung zum anderen durch die Verwendung einer Mundspülung mit antibakterieller Wirkung komplementiert werden.<sup>2</sup> Diese wirkt an Stellen, die Zahnbürste und Zahnseide nicht erreichen, und hilft, die bakterielle Belastung des Mundraums weiter zu minimieren und überdies die Plaqueneubildung zu hemmen.

## Was ist der Biofilm und welche Rolle spielt er bei der Zahngesundheit?

Der bakterielle Biofilm, auch Plaque genannt, besteht unter anderem aus Bakterien und anderen Mikroorganismen, die sich auf den Zähnen ansiedeln. Diese bilden den Nährboden für Karies und Entzündungen von Zahnfleisch sowie dem Zahnhalteapparat – die Hauptursachen für Zahnverlust. Wenn dieser Biofilm nicht regelmäßig und gründlich reduziert wird, können die Giftstoffe einiger Bakterienarten in das Zahnfleischgewebe eindringen, sodass eine Entzündungsreaktion des Immunsystems ausgelöst wird, um den bakteriellen Angriff abzuwehren.<sup>3</sup> Einen entscheidenden Beitrag zur Entfernung des Biofilms leistet die professionelle Zahnreinigung beziehungsweise mechanische Plaquereduktion durch die Prophylaxeexperten der Zahnarztpraxis.

## Wie oft sollte ich zur Prophylaxe in die Zahnarztpraxis gehen?

Regelmäßige Prophylaxe-Termine in der Zahnarztpraxis sind entscheidend, um Zahnbeläge zu entfernen und die Mundgesundheit zu überwachen.<sup>4</sup> In der Regel ist es ausreichend, ein- bis zweimal jährlich eine professionelle mechanische Plaquereduktion vorzunehmen. Bei gesundheitlichen oder lebensstilbedingten Risikofaktoren sowie eingeschränkter Mundhygiene sind hingegen häufigere Interventionen zu erwägen.

## Wie gut sind Mundspülungen für die Langzeitanwendung geeignet?

Mundspülungen sind dauerhaft eine sinnvolle Ergänzung zur Zahnbürste und Interdentalreinigung. Für den langfristigen Einsatz\* im Rahmen der häuslichen 3-fach-Prophylaxe eignen sich besonders Mundspülungen von LISTERINE®, da sie bis zu vier ätherische Öle enthalten, die 99,9 Prozent der nach dem Zähneputzen verbliebenen Bakterien bekämpfen. Beim Spülen dringen sie in die schützende Matrix des Biofilms ein und entfalten dort ihre Wirkung, wodurch die Schädlichkeit des Biofilms verringert wird.<sup>5</sup> Auch bei langfristiger Anwendung von LISTERINE® zeigen sich keine signifikanten mikrobiellen Verschiebungen und es sind keine Verfärbungen zu erwarten.<sup>2,6</sup> Tägliches Spülen mit LISTERINE® ermöglicht eine 4,6-mal höhere interproximale Plaque-Prävention zusätzlich zum Zähneputzen im Vergleich zur Anwendung von Zahnseide + Zähneputzen.<sup>7,8</sup>

## Wie verträglich sind Mundspülungen mit Alkohol?

Die Verträglichkeit alkoholhaltiger Mundspülungen ist seit Jahrzehnten durch klinische Studien belegt. LISTERINE® ist die weltweit am umfassendsten getestete tägliche Mundspülung. In mehr als 30 klinischen Studien wurde ihre Sicherheit und Wirksamkeit untersucht.<sup>8-13</sup> Innerhalb dieser zahlreichen Studien der letzten 40 Jahre konnten keine negativen Auswirkungen durch die Anwendung alkoholhaltiger Mundspülungen nachgewiesen werden.<sup>12-14</sup>

Gut, zu wissen: In einer sechsmonatigen Studie zeigte sich kein statistisch signifikanter Unterschied hinsichtlich der Wirksamkeit gegen Plaque zwischen alkoholhaltiger und alkoholfreier Variante.<sup>14</sup>

## Welche Rolle spielt Fluorid für die Zahngesundheit?

Fluoridierungsmaßnahmen spielen eine wichtige Rolle, um Zähne widerstandsfähiger zu machen und somit Karies vorzubeugen. Fluorid stärkt den Zahnschmelz, der dann resistenter gegenüber Säureattacken ist. Die Demineralisierung der Zahnoberflächen wird gehemmt und die Remineralisierung wiederum gefördert. Einen entscheidenden Beitrag leistet hier die professionelle Zahnreinigung, bei welcher der supragingivale dentale Biofilm, hartnäckige kalkifizierte Ablagerungen und Verfärbungen entfernt und die Zähne poliert sowie auch fluoridiert werden. Zudem können im Rahmen der häuslichen 3-fach-Prophylaxe fluoridhaltige Zahnpasta und Mundspülungen genutzt werden. [DI](#)

\* Studien über sechs Monate.  
\*\* Anhaltende Plaque-Prävention über dem Zahnfleischrand bei Anwendung nach Anweisung über zwölf Wochen nach professioneller Zahnreinigung. Die Anwendung der Zahnseide wurde von einer Dentalhygienikerin durchgeführt.

### Die „Prophylaxeformel“ für alle Patienten:

2 x täglich

**BÜRSTEN**  
reinholt die Zahnoberflächen.

+

**INTERDENTALPFLEGE**  
reinholt die Zahnzwischenräume.

+

**SPÜLEN**  
erreicht nahezu den gesamten Mundraum.

© Kenvue / Johnson & Johnson GmbH

# Zahnpasta bei Dentinhypersensibilität

Zahnärzte können sich auf wissenschaftlich bestätigte Wirksamkeit verlassen.

Eine vom Marktforschungsinstitut Ipsos in Deutschland durchgeführte aktuelle Studie<sup>1</sup> zeigt: elmex® ist die von Zahnärzten meistempfohlene Zahnpasta-Marke für Patienten mit schmerzempfindlichen Zähnen.

Zahnärzte können sich bei der Empfehlung auf die seit 15 Jahren in klinischen Studien bestätigte Wirksamkeit der einzigartigen PRO-ARGIN Technologie verlassen. Diese in der elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpasta\* enthaltene Technologie verschleißt die Dentintubuli und bildet bei regelmäßiger Anwendung eine anhaltende Schutzbarriere.

## Effektive Hilfe für Patienten

Die 301 befragten Zahnärzte gaben an, Zahnpasta-Empfehlungen insbesondere gegenüber Patienten mit schmerzempfindlichen Zähnen auszusprechen, wobei am häufigsten die Marke elmex® benannt wurde.<sup>1</sup>

Mit der elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpasta\* bietet CP GABA eine effektive Hilfe für Patienten mit Dentinhypersensibilität. Die PRO-ARGIN Technologie mit acht Prozent Arginin, Kalziumkarbonat sowie einem Prozent Zinkphosphat bildet eine starke kalziumreiche Schicht, wobei der PRO-ARGIN Komplex tief in die Dentintubuli eindringt und freiliegende Tubuli versiegelt. Schmerzen durch Dentinhypersensibilität werden auf diesem Weg sofort\*\* und dauerhaft gelindert.<sup>2,3</sup>



## Wirksamkeit in klinischen Studien bestätigt

Eine dauerhafte Verbesserung der Empfindlichkeit sowohl bei taktilen Reizen als auch bei Luftstoßmessungen wurde nach vierwöchiger Anwendung der elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpasta\* bei 100 Prozent der Patienten nachgewiesen.<sup>4</sup> Auch die sofortige Wirkung ist klinisch eindrucksvoll belegt: Nach einer einmaligen direkten topischen Selbstapplikation mit der Fingerspitze und anschließendem Einmassieren wurde bei allen 42 Probanden eine sofortige Linderung der Empfindlichkeit sowohl bei taktilen Reizen als auch bei Luftstoßmessungen festgestellt.<sup>5</sup>

## Messbare Verbesserung der Lebensqualität

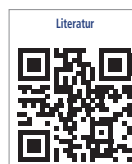
Bis zu 57 Prozent aller Patienten leiden unter Dentinhypersensibilität.<sup>6</sup> Für Betroffene bedeutet das nicht selten, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. In einer aktuellen Anwendungsstudie gaben 79 Prozent der Befragten an, dass die Schmerzempfindlichkeit ihrer Zähne den Genuss von Getränken oder Speisen verhindere.<sup>7</sup> Auswertungen des „Oral-Health-Impact-Profile“ (OHIP)-49-Fragebogens zeigen, dass Dentinhypersensibilität signifikant mit der mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität (Oral Health-Related Quality of life, OHRoL) korreliert ist. Eine aktuelle Auswertung einer Studie, an der 273 Patienten aus Deutschland, Frankreich und der Schweiz beteiligt waren, bestätigt, dass die PRO-ARGIN Technologie bei Patienten mit Dentinhypersensibilität die Lebensqualität anhand OHIP-49 messbar verbessern kann.<sup>8</sup>

## Ergänzende Produkte bei schmerzempfindlichen Zähnen

Bei Dentinhypersensibilität empfiehlt sich ergänzend die elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnpasta\*\*\* sowie die elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL Zahnbürste mit extra weichen Borsten. Patienten, die zusätzlich erste Anzeichen für Zahnfleischprobleme oder bereits bestehende Zahnfleischbeschwerden haben, können von der elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL REPAIR & PREVENT Zahnpasta\* profitieren. Auch hier wirkt die PRO-ARGIN Technologie gegen Dentinhypersensibilität. Zusätzlich enthält die Formulierung Zink, welches hilft, das Zahnfleisch zu stärken und dessen Rückgang vorzubeugen. [DI](#)

Für die Quellen und Disclaimer scannen Sie den Code!

**Kenvue/Johnson & Johnson GmbH**  
LISTERINE®  
Tel.: 00800 26026000 (kostenfrei)  
www.listerineprofessional.at



**CP GABA GmbH**  
Zweigniederlassung Österreich  
CPGABA\_dental\_AT@colpal.com  
www.elmex.at



\* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.





# PLAQUE KONTROLLE VON ALLEN SEITEN

STUDIEN ZU LISTERINE® ZEIGEN:

## 4,6x HÖHERE INTERPROXIMALE PLAQUE-PRÄVENTION versus Zahnseide\*<sup>1</sup>



**28 % mehr interproximale Plaque-Reduktion**

bei Ergänzung von LISTERINE® versus Zähneputzen + Anwendung von Zahnseide\*\*<sup>2</sup>



**LISTERINE® bekämpft 99.9 % der Bakterien**

reduziert den oralen Biofilm und verlangsamt die bakterielle Wiederbesiedelung<sup>3-6</sup>



Mehr zu den Studien  
und zur Wirkweise von LISTERINE®

\* Anhaltende Plaque-Prävention über dem Zahnfleischrand bei kontinuierlicher, zweimal täglicher Anwendung über 12 Wochen nach professioneller Zahnreinigung. Die Anwendung von Zahnseide wurde von einem bzw. einer Dentalhygieniker:in durchgeführt. \*\* Anhaltende Plaque-Reduzierung über dem Zahnfleischrand bei Anwendung nach Anweisung für 12 Wochen nach professioneller Zahnreinigung. Die Anwendung von Zahnseide wurde unter Aufsicht durchgeführt. Verwenden Sie LISTERINE® in Ergänzung zur mechanischen Reinigung (3-fach Prophylaxe). **1** Bosma ML et al.; J Dent Hyg, June 2022, Vol. 96, No. 3, 8-20. **2** Milleman J et al.; J Dent Hyg, June 2022, Vol. 96, No. 3, 21-34. **3** Johnson & Johnson internal in vitro study: 103-0391. Johnson & Johnson 2021. **4** Johnson & Johnson internal study: FCLGBP0048. Johnson & Johnson 2021. **5** Johnson & Johnson internal study: CCSORC001793 (Serenity). Johnson & Johnson 2020. **6** Stoeken JE et al.; J Periodontol. 2007; 78(7): 1218-1228.



Empfehlen Sie LISTERINE® als Teil der 3-fach-Prophylaxe für überlegene Ergebnisse