



# Paradigmenwechsel in der Zahnmedizin

Von der Bakterienbekämpfung zur Mikrobiompflege

**Die tägliche Mundspülung gehört für viele Menschen zur Routine – doch was als gesundheitsbewusste Maßnahme gedacht ist, könnte sich als problematisch erweisen. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse stellen die Verwendung antimikrobieller Mundspülungen grundlegend infrage. Der Grund: Sie greifen massiv in das empfindliche Gleichgewicht unseres oralen Mikrobioms ein.**

Univ.-Prof. Dr. Rainer Hahn

Prophylaxe Journal 6/24



## Das unterschätzte Ökosystem Mundraum

Was lange Zeit als simple Keimbekämpfung verstanden wurde, entpuppt sich als komplexer biologischer Zusammenhang. In unserem Mund leben Millionen von Bakterien, Pilzen und Viren in einer fein ausbalancierten Gemeinschaft. Diese Mikroorganismen sind keine Störenfriede, sondern unverzichtbare Partner für unsere Gesundheit. Besonders bemerkenswert sind die nitrat-reduzierenden Bakterien auf unserer Zunge: Sie wandeln Nitrate aus der Nahrung in Nitrite um, die später zu Stickstoffmonoxid (NO) werden – ein Botenstoff, der unsere Blutgefäße entspannt und den Blutdruck reguliert.

## Die dunkle Seite antimikrobieller Mundspülungen

Chlorhexidin und ätherische Öle, die Hauptwirkstoffe klassischer Mundspülungen, wirken wie ein chemischer Rundumschlag. Sie töten nicht nur schädliche, sondern auch nützliche Bakterien ab. „Das ist, als würde man einen Garten mit Herbiziden behandeln – nicht nur das Unkraut stirbt ab, sondern auch

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

wertvolle Nutzpflanzen“, erklärt die moderne Mikrobiomforschung. Die Folgen können weitreichend sein: gestörte Immunfunktion, erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und möglicherweise sogar eine Begünstigung von Mundhöhlenkarzinomen.<sup>1,2</sup>

### **Der probiotische Ansatz: Pflegen statt Bekämpfen**

Die Lösung liegt in einem grundlegend anderen Ansatz: der probiotischen Mundpflege. Statt Bakterien wahllos zu eliminieren, werden die „guten“ Bakterien gezielt gefördert. Dies geschieht durch ein ausgeklügeltes Zusammenspiel von drei Komponenten:

- Probiotika: Lebende Mikroorganismen, die ein gesundes Gleichgewicht fördern
- Präbiotika: Nährstoffe, die das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien unterstützen
- Postbiotika: Bioaktive Substanzen, die die Kommunikation der Bakterien untereinander regulieren

Diese Kombination ermöglicht eine effektive Plaquekontrolle, ohne das empfindliche Mikrobiom zu schädigen. Gleichzeitig werden die wichtigen nitratreduzierenden Bakterien geschützt, die über die NO-Bildung unseren Blutdruck regulieren.

### **Innovation in der Mundpflege**

Innovative Produkte wie ApaCare OraLactin setzen diesen neuen Ansatz bereits um. Die Formulierung enthält speziell ausgewählte probiotische Kulturen, die das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien unterstützen. Präbiotische Inhaltsstoffe schaffen optimale Bedingungen für die natürliche Mundflora, während Postbiotika die bakterielle Kommunikation positiv beeinflussen.

### **Wissenschaftlich fundierte Wirkung**

Studien belegen die positiven Effekte dieser neuen Generation von Mundpflegeprodukten: Sie reduzieren Entzündungen effektiver als herkömmliche antimikrobielle Mundspülungen, stärken nachweislich das Immunsystem und unterstützen die natürliche NO-Produktion für einen gesunden Blutdruck.

### **Paradigmenwechsel in der Zahnmedizin**

Für die zahnmedizinische Praxis bedeutet dies ein Umdenken: weg von der aggressiven Keimbekämpfung, hin zu einer mikrobiomfreundlichen Prophylaxe. Zahnärzte, DHs und Prophylaxe-Fachkräfte sind gefordert, ihre Patienten über die Bedeutung eines gesunden oralen Mikrobioms aufzuklären und entsprechende Pflegeprodukte zu empfehlen.

### **Fazit: Der probiotischen Mundpflege gehört die Zukunft**

Der Wandel von antimikrobiellen zu probiotischen Mundpflegeprodukten markiert einen Meilenstein in der Zahnmedizin. Er spiegelt unser gewachsenes Verständnis für die komplexen biologischen Zusammenhänge in unserem Körper wider. Produkte wie ApaCare OraLactin weisen den Weg in eine neue Ära der Mundpflege, die nicht nur effektiv, sondern auch nachhaltig und gesundheitsfördernd ist. Die Botschaft ist klar: Ein gesundes orales Mikrobiom ist der Schlüssel zu umfassender Gesundheit – von der Mundhöhle bis zum Herz-Kreislauf-System.



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

**kontakt.**

**Cumdente GmbH**

info@cumdente.de

www.cumdente.de

Infos zum  
Autor



1: J G E Laumen, C Van Dijk et al. J Med Microbiol. 2024 Jun;73(6). The effect of daily usage of Listerine Cool Mint mouthwash on the oropharyngeal microbiome: a substudy of the PReGo trial. – 2: Raul Bescos, Ann Ashworth, et al. Effects of Chlorhexidine mouthwash on the oral microbiome Nature Scientific Reports volume 10, Article number: 5254 (2020).