

Wissenschaft trifft Praxis:

# Wie kommen die Prophylaxeempfehlungen zum Patienten?

| Antje Isbaner

Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) nennt in ihrer aktuellen wissenschaftlichen Mitteilung fünf Kernempfehlungen zur Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss. Zwei betreffen die Intensivprophylaxe beim Zahnarzt, drei das tägliche Prophylaxeverhalten jedes Einzelnen: 1. das Zähneputzen, 2. die Ernährung und 3. die Nutzung des Speichelflusses. Warum gerade diese drei Empfehlungen? Wie lassen sich die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Praxisalltag umsetzen? Sind sich Zahnarzt und Praxisteam in puncto tägliche Prophylaxeroutine einig? Die ZWP befragte Prof. Dr. Elmar Hellwig, Mitautor der DGZ-Mitteilung, Prof. Dr. Elmar Reich, praktizierender Zahnarzt, und Zahnärztin Ilona Kronfeld-Möhring, Leiterin von Aufstiegsfortbildungen für Zahnmedizinische Fachangestellte.

lich valide Studien abgesichert sind. Dabei stellte sich durchaus Interessantes heraus. So belegen die Studien tatsächlich nur, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn die Zähne öfter als einmal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Ansonsten sind wir auf die Betrachtung sogenannter Surrogat-Parameter angewiesen, im Fall der Karies zum Beispiel auf den Grad der Plaque-Reduktion. Hier hat sich gezeigt, dass die Dauer des Zähneputzens eine Rolle spielt. Zwei Minuten putzen entfernt mehr Plaque als eine Minute putzen. Wir haben allerdings keine Belege gefunden, dass eine bestimmte Zahnputztechnik einer anderen überlegen ist.

**Prof. Dr. Elmar Reich (Praxis):** In der Praxis müssen die allgemeinen Empfehlungen hinsichtlich Mundhygienemaßnahmen und insbesondere Ernährungsgewohnheiten individualisiert werden. Es haben sich allerdings einige Standards etabliert, wie zum Beispiel das zweimal tägliche Zähneputzen oder die Reinigung der Interdentalräume. Unterschiede in unseren Empfehlungen in der Praxis betreffen meist Art, Zeitpunkt oder Häufigkeit der Anwendung, verbunden mit der Festlegung individueller Recall-Intervalle. Wir orientieren uns hier an der individuellen Zahn- und Mundsituation unserer Patienten und ihren Lebenswirklichkeiten.

## Der 5-Punkte-Plan für gesunde Zähne

1. zweimal täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta

2. maximal vier zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag

3. nach Mahlzeiten Stimulation des Speichelflusses, z.B. durch Kaugummi

4. individuell abgestimmt: Intensivfluoridierung, PZR etc.

5. kariesgefährdete Fissuren und Grübchen versiegeln



*Gibt es zwischen Wissenschaft, Praxis und insbesondere dem Praxisteam Konsens über die Prophylaxemaßnahmen, die jeder Erwachsene täglich für den Erhalt gesunder Zähne durchführen sollte?*

**Prof. Dr. Elmar Hellwig (Wissenschaft):** Prinzipiell ja. Bei der Erstellung einer wissenschaftlichen Mitteilung zu diesem Thema ging es der DGZ darum, zu prüfen, welche der gängigen Prophylaxeempfehlungen durch wissenschaft-

*Zahnseide, aber auch andere gängige Prophylaxehilfsmittel wie Interdentalbürsten, Spüllösungen, Gele und Lacke werden in den Kernempfehlungen nicht explizit genannt. Warum?*

**Hellwig:** Dies liegt zum einen an der bereits angesprochenen Studienlage, zum anderen wollten wir die zusammenfassenden Empfehlungen nicht



**MULTIDENT**  
HÖCHST PERSÖNLICH.



Lars Johnsen, Geschäftsführer

# Wir sind für Sie da!



## Material:

- ✓ Persönliche Betreuung
- ✓ Maßgeschneiderte Angebote
- ✓ Über 70.000 Artikel sofort lieferbar
- ✓ Warenlieferung in 24 Stunden oder Express



## Einrichtung:

- ✓ Alle Top-Marken
- ✓ Geschulte Techniker
- ✓ CEREC-Spezialisten
- ✓ Top-After-Sales-Service
- ✓ Praxisplanung



## Technik:

- ✓ Montage, Wartung, Reparatur und Pflege technischer Geräte
- ✓ Technischer Notdienst
- ✓ Recall-Service
- ✓ Kostenlose Abholung von Hand- und Winkelstücken mit dem Service-Umschlag



**MULTIDENT – Ihr Fullservice  
Fachhandel seit 1947.**

*Höchst persönlich.*



Besuchen Sie unseren Onlineshop  
[www.multident.de](http://www.multident.de)



Zertifizierter  
Onlineshop

Berlin

|

Göttingen

|

Oldenburg

|

Paderborn

|

Steinbach-Hallenberg



**Prof. Dr. Elmar Hellwig** ist seit 1993 Ärztlicher Direktor der Klinik für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie am Department für ZMK der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Professor Hellwig ist national und international als Referent und Fachautor aktiv. Zu seinen Schwerpunkten zählen u.a. die Oralprophylaxe und Grundlagenforschung. Erst kürzlich wurde er mit dem „Distinguished Scientist Award“ der IADR ausgezeichnet. Professor Hellwig ist Mitautor der Wissenschaftlichen Mitteilung der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) „Grundlegende Empfehlungen zur Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss“, die Anfang 2015 zur Leitlinie angemeldet wurde.

überfrachten, sondern so kurz und allgemeingültig wie möglich halten. All diese Hilfsmittel werden in der DGZ-Mitteilung an entsprechender Stelle gewürdigt. Wir spezifizieren, wann oder für wen ihre Nutzung angezeigt ist: Beispielsweise beeinflussen Zahnseide und Interdentalbürsten ebenso wie das Zähneputzen den Biofilm auf mechanische Weise. Hier ist es biologisch plausibel anzunehmen, dass ihr Einsatz für die Approximalraumhygiene sinnvoll ist, falls sich durch alleiniges Zähneputzen Speisereste und Plaque-Bakterien nicht ausreichend entfernen lassen. Deshalb heißt es in der DGZ-Mitteilung als Ergänzung zur Zahnputzempfehlung: „Wenn nötig, Zahnzwischenräume mit geeigneten Hilfsmitteln reinigen.“

**Reich:** Um das Thema Interdentalräume zu ergänzen: Hier sind viele Patienten nicht gut informiert und müssen motiviert werden, da die Anwendung von Zahnseide und Interdentalbürsten einige Zeit und Mühe bzw. Übung und Geschick voraussetzt. Wenn Zahnärzte in der Praxis den Zustand der Zähne ihrer Patienten überprüfen, können sie meist gut erkennen, wie plaquebehaftet die Approximalräume sind. So können sie entscheiden, ob sie Zahnseide oder Zwischenraumbürsten empfehlen. Für die meisten Patienten mit Rezessionen ab circa 50 Jahren ist Zahnseide nicht mehr effektiv.

**Ilona Kronfeld-Möhring (Praxisteam):** Überhaupt ist die Psychologie bei Patienteneempfehlungen entscheidend: Wie kann ich es meinem Patienten am effektivsten „schmackhaft“ machen, etwas für seine Prophylaxe zu tun? Da kann es zum Beispiel hilfreich sein, ihm ganz pragmatisch die ersten drei Kernempfehlungen der DGZ als tägliches Prophylaxe-ABC vorzustellen, unter dem Motto: Das ist die Basis, um Deine Zähne gesund durch den Tag zu bringen. Dazu kommen konkrete Vereinbarungen zur täglichen Mundhygiene, die bei der Individualprophylaxe besprochen werden, beispielsweise wann, wie, wie oft und womit der Patient die Zähne reinigen soll. Um remotivieren zu können, sind regelmäßig individuell vereinbarte Zeitfenster in der Praxis notwendig.

*In der zweiten Kernempfehlung heißt es: „Maximal vier zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten täglich.“ Was genau gilt als zuckerhaltige Zwischenmahlzeit?*

**Hellwig:** Schon das wiederholte Nippen an einer Limonade, sagen wir im Abstand von einer Viertelstunde, kann als zuckerhaltige Zwischenmahlzeit gelten. Die Studienlage zeigt, dass die Kariesgefährdung exponentiell ansteigt, wenn die Frequenz der Zuckeraufnahme über den Tag verteilt vier bis fünf Mal übersteigt. Es kommt also nicht in erster Linie auf die Zucker-

menge, sondern auf die Häufigkeit der „Zuckerattacken“ an. Das ist aber keine Empfehlung, vier Mal pro Tag zwischendurch Süßes zu essen. Für die Zähne gilt: Je weniger süße Zwischenmahlzeiten, desto besser.

**Reich:** Gerade Kinder und Jugendliche, aber auch viele „gesundheitsbewusste“ Erwachsene, trinken und essen gerne in kurzen Abständen zucker- oder säurehaltige Drinks und Snacks. Wir weisen dann darauf hin, dies lieber „geballt“ und nicht „zeitlich verteilt“ zu tun. Allerdings hat sich das Ernährungsverhalten in unserer modernen Gesellschaft gewandelt. Statt Frühstück, Mittag- und Abendessen wird heute zwischendurch und unterwegs gegessen, je nachdem wann und wo sich der kleine Hunger meldet. Da aber fast jeder Snack zwischendurch ein „gefundenes Fressen“ für die Plaque-Bakterien im Mund bedeutet und zu einem pH-Abfall mit Säureangriff auf die Zähne führt, empfehlen wir, je nach Möglichkeit, anschließend die Zähne zu putzen, den Mund mit Wasser auszuspülen oder auch zuckerfreien Kaugummi zur Speichelstimulation zu kauen.

**Kronfeld-Möhring:** Je besser ich den Patienten in seinen individuellen Lebensumständen „abhole“, desto wahrscheinlicher ist es, dass er oder sie meinen Tipp später beherzigt. Das persönliche Ernährungsverhalten bietet viele Anknüpfungspunkte für eine gute Mundgesundheitsberatung. Wir üben die individuelle Patientenansprache intensiv mit den Kursteilnehmern/-innen, damit sie diese in realen Behandlungssituationen umsetzen können.

*Nach Mahlzeiten soll der Speichelfluss stimuliert werden. Betrifft dies auch Frühstück und Abendessen? Und sind bestimmte Kaugummis besonders geeignet?*

**Hellwig:** Eine Basisempfehlung ist, direkt nach dem Frühstück mit fluoridhaltiger Zahnpasta die Zähne zu putzen. Eine zusätzliche Speichelstimulation ist dann nicht nötig. Nach dem Abendessen kann die Speichelstimulation hingegen sinnvoll sein, wenn es noch lange bis zum Zähneputzen vor dem Zubettgehen dauert. Und besonders



**Prof. Dr. Elmar Reich** führt seit 2004 eine eigene Praxis mit dem Schwerpunkt Prophylaxe in Biberach. Zuvor war er Professor an der Universität Hamburg und der Universität des Saarlandes. Er ist Lehrbeauftragter an der Abteilung für Zahnerhaltung und Parodontologie der Universität Köln und war 25 Jahre bei der FDI (Weltzahnärzterverband) unter anderem Vorsitzender des Wissenschaftsrates und des Komitees für zahnärztliche Aus- und Weiterbildung.



**Zahnärztin und ZMF Ilona Kronfeld-Möhring** verantwortet seit mehr als zwanzig Jahren die Aufstiegsfortbildung für Zahnmedizinische Fachangestellte am Philipp-Pfaff-Institut in Berlin. Sie ist seit 1989 beteiligt beim Aufbau des Intensivseminars für organisierte Individualprophylaxe der ZÄK Berlin. Seit 1994 leitet sie darüber hinaus die Aufstiegsfortbildung zum/r ZMV. Im Jahr 2006 übernahm sie die organisatorische Leitung im Rahmen der DH-Aufstiegsfortbildung.

nach dem Mittagessen oder den angesprochenen zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten hilft ein verstärkter Speichelfluss, den pH-Wert wieder in den neutralen Bereich zu bringen.

**Reich:** Speichel ist überhaupt ein hochpotenter Säureneutralisator. Klinische Studien haben gezeigt, dass der pH-Wert bei stimuliertem Speichel innerhalb von weniger als einer halben Stunde wieder im zahngesunden neutralen Bereich liegt, in dem der Zahn mit Mineralstoffen versorgt, also remineralisiert wird. Kaugummi kauen ist also insbesondere nach zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten sinnvoll.

**Hellwig:** Kaugummis, die zur Speichelstimulation genutzt werden, sollten übrigens zuckerfrei und schmackhaft sein, letzteres, um eine möglichst lange Kau- und ergo Speichelstimulationsdauer zu gewährleisten. Spezielle Inhaltsstoffe sind sekundär, auch wenn für Xylit in vitro eine karieshemmende Wirkung nachgewiesen wurde.

**Kronfeld-Möhring:** Um diesen potenten Säureneutralisator Speichel zu aktivieren, raten wir den Patienten übrigens zusätzlich zu kauaktiven Nahrungsmitteln, eben weil das Kauen den Speichelfluss stimuliert. Dies können beispielsweise Vollkornprodukte, Rohkost und Obst sein.

## info.

Die DGZ-Mitteilung „Grundlegende Empfehlungen zur Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss“ wurde in der „DZZ Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift 10/2013“ publiziert und findet sich online unter [www.dgz-online.de/?Aktuelles](http://www.dgz-online.de/?Aktuelles). Eine Leitlinie zum Thema ist derzeit in Arbeit und liegt voraussichtlich Ende 2015 vor.

# Ich gehe stark davon aus, dass Sie Zähne in Zeitschriften nicht mehr sehen können.\*

## Sie sorgen unbesehen für gute Zähne und ich für gute Texte.

Ihr Dr. Thomas Nemet  
**ACAD WRITE** the ghostwriter

Für jede wissenschaftliche Disziplin haben wir graduierte „Autoren vom Fach“ – zu Ihrer Unterstützung in Beruf und Karriere.

030 577 005 82

[acad-write.com](http://acad-write.com)

\*Lächeln