

# Zähneputzen – wie, wann, womit, wie oft?

| Antje Isbaner

## 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



DGZ

Mindestens zweimal täglich für zwei bis drei Minuten die Zähne zu putzen zählt zu den wirksamsten Maßnahmen, um das Gebiss auf lange Sicht kariesfrei zu erhalten. Darin sind sich Zahnärzte aus Wissenschaft und Praxis einig. So empfiehlt auch die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) in ihren aktuellen Prophylaxeempfehlungen (s. Abbildung 1) das Zähneputzen morgens und abends nach den Mahlzeiten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Alles klar?

Getränke enthalten neben Säuren auch Zucker. Karies lässt sich am besten vermeiden, wenn die Zähne direkt nach dem Essen geputzt werden, auch nach einem säure- und eben meist auch zuckerhaltigen Essen. Das Putzen entfernt sowohl den Biofilm als auch Speisereste, die kariogenen Keimen als Substrat dienen.

**Dr. Laurisch:** In der Individualprophylaxe – also in der individuellen risikobezogenen Betreuung des Patienten – gilt es abzuwägen, wo das Hauptrisiko des Patienten liegt. Bei Patienten mit häufiger Säurezufuhr gilt es sicherlich, andere Empfehlungen zu geben als bei Patienten, die wenig säurehaltige Speisen verzehren, aber dafür eventuell ein höheres Kariesrisiko haben.

### Otto Normalverbraucher putzt besser immer direkt nach dem Essen

**Prof. Lussi:** Richtig, es ist immer eine Frage der Abwägung. Meiner Ansicht nach ist für Otto Normalverbraucher das Kariesrisiko größer als das Erosionsrisiko. Eindeutig obsolet ist jedoch der gängige Rat, nach säurehaltigen Mahlzeiten eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Studien zeigen, dass dies nichts bringt. Und nach einem Glas Orangensaft gibt es nichts zu putzen. Eine praktische Lösung ist hier, den Speichelfluss mittels Kaugummikauen zu stimulieren oder den Mund mit Wasser zu spülen.

**Dr. Laurisch:** Eine Wartezeit vor dem Zähneputzen zu empfehlen, ist auch gesundheitspolitisch kritisch: Dies würde dazu führen, dass viele Menschen ihre Zähne gar nicht putzen, entweder weil sie es vergessen oder dann unterwegs sind.

**N**icht ganz: Im Detail besteht noch Klärungsbedarf. Was genau bedeutet „mindestens“ zweimal putzen? Ist es besser, die Zähne drei- oder viermal pro Tag zu putzen? Und gilt die Empfehlung „nach den Mahlzeiten“ für alle Speisen, also auch für säurehaltige Speisen und Getränke, die den Zahnschmelz angreifen und so zu Erosionen bis hin zum Verlust von Zahnhartsubstanz führen können? Kann Zähneputzen in diesen Fällen durch Abrasion zusätzlich Schaden anrichten? Gibt es alltagstaugliche Zahnpflegetipps für tagsüber nach dem Essen oder Trinken, wenn man unterwegs ist und die Zahnbürste zu Hause im Badezimmer ruht?

Hierzu trafen sich der Wissenschaftler Adrian Lussi und der Prophylaxepraktiker Lutz Laurisch zu einem Expertenaustausch.

**Dr. Laurisch:** Säurehaltige Speisen und Getränke sind ein Problem. Sie weichen den Zahnschmelz auf und führen zu Erosionen. Zähneputzen scheint in dieser Situation oft kontraproduktiv zu sein.

### Karies ist nach wie vor das Hauptproblem für den Zahnerhalt

**Prof. Lussi:** Diese Lebensmittel sollten auf weniger als fünf Mahlzeiten pro Tag beschränkt werden. Unser Hauptproblem ist aber nach wie vor die Karies – und die meisten Speisen und



**Prof. Dr. Adrian Lussi** ist Direktor der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin an den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern, Schweiz.



**Dr. Lutz Laurisch** ist Leiter des Fortbildungsinstituts für Prävention „Prophylaxekurse Korschenbroich“ und führt gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Elfi Laurisch, eine Zahnarztpraxis in Korschenbroich.

**Prof. Lussi:** Ausnahmen sind Patienten mit Bulimie, die regelmäßig erbrechen: Sie sollten nach einem Säureangriff sofort mit Wasser oder mit einer Fluorid-Spüllösung spülen und erst später zur Zahnbürste greifen.

**Dr. Laurisch:** Statt putzen können sie auch einen zuckerfreien Kaugummi kauen oder wie gesagt den Mund mit Wasser, Milch oder einer Fluoridlösung ausspülen. Darüber hinaus fördert die Übersättigung mit Kalzium- und Phosphationen die Remineralisation.

### Jenseits des Zähneputzens: Zuckerfreier Kaugummi, Spülen mit Wasser und Fluoridlösungen, Ernährungskontrolle

**Prof. Lussi:** Und obwohl Joghurt einen sauren pH-Wert von 4 (siehe Tabelle, Seite 106) hat, schadet es dank dem hohen Kalziumgehalt den Zähnen nicht. Generell können Patienten mit einem erhöhten Erosionsrisiko Zahnschäden gegensteuern, indem sie gezielt ihre Speichelfließrate nach den Mahlzeiten oder zwischen durch mittels Kaugummikauen erhöhen. Das ist insbesondere nach dem Verzehr von erosiven Lebensmitteln, aber auch bei Refluxpatienten sinnvoll. Das hilft auch der Speiseröhre, da der vermehrte Speichel auch dort neutralisiert.

## info.

**Karies** ist ein Prozess der Entkalkung und Auflösung von Schmelz und Dentin, der unter Beteiligung von Bakterien bei entsprechender Substratzufuhr (Speisen und Getränke) an der Zahnoberfläche beginnt und in die Tiefe fortschreitet.

**Erosionen** sind das Resultat eines chronischen und lokalisierten Zahnhartsubstanzverlusts. Sie entstehen durch chemischen Einfluss von Säuren an der Zahnoberfläche ohne Beteiligung von Mikroorganismen. Abraasion beschleunigt diesen Prozess.



Referent Prof. inv. Dr. Jürgen Wahlmann/Edewecht

# Veneers von A-Z

Ein kombinierter Theorie- und Demonstrationskurs

inkl. DVD

## Termine 2015/2016

### HAUPTKONGRESS

<b>11.09.2015</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Leipzig</b> pentahotel	12. Leipziger Forum für Innovative Zahnmedizin
<b>13.11.2015</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Essen</b> ATLANTIC Congress Hotel	Implantologie im Ruhrgebiet/ 5. Essener Implantologietage
<b>27.11.2015</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Berlin</b> Hotel Palace	12. Jahrestagung der DGKZ
<b>04.12.2015</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Baden-Baden</b> Kongresshaus	5. Badische Implantologietage
<b>19.02.2016</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Unna</b> Mercure Hotel	15. Unnaer Implantologietage
<b>29.04.2016</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Marburg</b> Congresszentrum	IMPLANTOLOGY START UP 2016/ 17. EXPERTENSYMPOSIUM
<b>01.10.2016</b> 09.00 – 15.00 Uhr	<b>München</b> The Westin Grand	Joint Meeting
<b>07.10.2016</b> 12.00 – 18.00 Uhr	<b>Hamburg</b> EMPIRE RIVERSIDE Hotel	3. Hamburger Forum für innovative Implantologie

## Kursgebühren

**Kursgebühr inkl. DVD** 295,- € zzgl. MwSt.

DGKZ-Mitglieder erhalten 10% Rabatt auf die Kursgebühr!

**Tagungspauschale** 49,- € zzgl. MwSt.

Bei der Teilnahme am Hauptkongress wird die Kursgebühr angerechnet.

**Hinweis:** Jeder Kursteilnehmer erhält die DVD „Veneers von A-Z“, auf der alle Behandlungsschritte am Modell bzw. Patienten noch einmal Step by Step gezeigt und ausführlich kommentiert werden.

### Kursprogramm



Dieser Kurs wird unterstützt | in Kooperation



Stand: 05.08.15

[www.veneers-seminar.de](http://www.veneers-seminar.de)

## Faxantwort | 0341 48474-290

### Veneers von A-Z

Hiermit melde ich folgende Personen zu dem unten ausgewählten Kurs verbindlich an:

- 11.09.2015 | Leipzig
- 13.11.2015 | Essen
- 27.11.2015 | Berlin
- 04.12.2015 | Baden-Baden
- 19.02.2016 | Unna
- 29.04.2016 | Marburg
- 01.10.2016 | München
- 07.10.2016 | Hamburg

Titel | Vorname | Name

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der OEMUS MEDIA AG (abrufbar unter [www.sinuslift-seminar.de](http://www.sinuslift-seminar.de)) erkenne ich an.

Datum | Unterschrift

E-Mail-Adresse (Bitte angeben!)

Praxisstempel

**Veranstalter**  
OEMUS MEDIA AG  
Holbeinstraße 29  
04229 Leipzig  
Tel.: 0341 48474-308  
Fax: 0341 48474-290  
[event@oemus-media.de](mailto:event@oemus-media.de)  
[www.oemus.com](http://www.oemus.com)

Getränke/Lebensmittel	pH-Wert	Härteveränderung
Schwarztee, Pfefferminztee	6,6–7,5	→
Mineralwasser, Leitungswasser	6–7	→
Kaffee	5,8	→
Trinkmolke	4,7	→
Joghurt, Sauermilch	3,9–4,2	→
Karottensaft	4,2	↘
Sportgetränke, Energydrinks	3,3–3,8	↘↘
Fruchtsäfte	3,4–3,7	↘↘
Mineralwasser mit Zitronengeschmack	3,5	↘↘
Hagebuttentee	3,2	↘↘
Softgetränke (gesüßt, ungesüßt)	2,5–3,3	↘↘

- Keine Einweichung oder geringe Härtezunahme = **nicht erosiv**.
- ↘ Geringe Abnahme der Härte (Erweichung) = **erosiv**.
- ↘↘ Deutliche Abnahme der Härte = **stark erosiv**.

mehr Speisereste entfernt – all das ist im Sinn der Kariesprophylaxe. Darüber hinaus werden vermehrt Fluoride zugeführt, was wiederum positiven Einfluss auf die Zahngesundheit hat.

**Prof. Lussi:** Das stimmt, andererseits steigt auch die Gefahr eines Zahnschmelzabriebs. Und auch nicht immer ist die Zahnbürste unterwegs zur Hand. Eine gute Alternative ist dann das Kauen zuckerfreier Kaugummis, besonders nach dem Mittagessen und nach Snacks: Das stimuliert den Speichelfluss, ohne den Zahnschmelz anzugreifen.

**Dr. Laurisch:** Alle sekretionsfördernden Maßnahmen sind sinnvoll. Neben der Anregung der Speichelproduktion durch Kaugummikauen verbessert vor allem das Spülen mit einer fluoridhaltigen Lösung die Remineralisation, während das Ausspülen mit Wasser – wenn keine fluoridhaltige Spüllösung zur Verfügung steht – zumindest die Restsäure aus der Mundhöhle entfernt.

**Prof. Lussi:** Darüber hinaus haben sich zinnhaltige Produkte bewährt: Sie beugen erosiv bedingten Verlusten der Zahnhartsubstanz vor und verhindern zudem das Fortschreiten bestehender erosiver Schäden.

**Systematisch und gründlich putzen – mindestens zweimal täglich für mindestens zwei Minuten**

**Dr. Laurisch:** Grundsätzlich spielt die Auswahl der Nahrungsmittel auch eine Rolle für die Prävention von Erosionen. Geringes erosives Potenzial hat zum Beispiel kauintensives frisches Gemüse, wie Karotten oder Paprika. Und kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Käse fördern die Remineralisation nach einem Säureangriff. Auch auf die richtige Zahnputztechnik kommt es an: Die Patienten sollten systematisch alle Gebissabschnitte schonend und ohne Druck reinigen. So kehren sie nicht ständig zur gleichen Stelle zurück und laufen keine Gefahr, dort zu viel zu

scheuern. Bei Rechtshändern ist oft der Eckzahnbereich links oben gefährdet.

**Prof. Lussi:** Manche Menschen putzen ihre Zähne öfter als zweimal täglich. Ob das besser für die Zahngesundheit ist, weiß man nicht. Dazu gibt es keine gesicherten Daten. Es kommt wohl mehr auf Gründlichkeit und Dauer als auf die Häufigkeit des Putzens an: Nach heutigem Wissen belegen Studien tatsächlich nur, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn die Zähne mindestens zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Ansonsten sind wir auf die Betrachtung sogenannter Surrogat-Parameter angewiesen, im Fall der Karies 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. Ich empfehle deshalb ganz einfach: Mindestens zweimal täglich mindestens zwei Minuten lang putzen.

**Qualität schlägt Quantität**

**Dr. Laurisch:** Also lieber gründlich und weniger häufig als häufig und „fahrig“ putzen. Qualität schlägt Quantität. Auf der anderen Seite sprechen auch Argumente dafür, die Zähne öfter als zweimal täglich zu putzen: Plaque hat weniger Chancen, sich festzusetzen und nach Zwischenmahlzeiten werden



Prof. Dr. Adrian Lussi  
Infos zur Person



Dr. Lutz Laurisch  
Infos zur Person

**kontakt.**

**Prof. Dr. Adrian Lussi**

Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin  
Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern  
Freiburgstr. 7, 3010 Bern, Schweiz

**Dr. Lutz Laurisch**

Arndtstraße 25  
41352 Korschenbroich  
Tel.: 02161 402040  
www.Dr-Laurisch.de