

## Sind weiche oder harte Zahnbürsten besser?

Mit einer klinischen Studie hat Prof. Dr. Stefan Zimmer die Putzleistung weicher, mittlerer und harter Zahn-



bürsten untersucht. Sein Ergebnis: Weiche Zahnbürsten putzen am schlechtesten, die harten am besten, schädigen aber das Zahnfleisch, die mittelharten sind die Kompromisslösung. 120 Probanden bekamen eine Zahnbürste zugewiesen und mussten acht Wochen zweimal täglich zwei Minuten putzen.

Die drei Gruppen wurden vorher und nachher auf Zahnbelag und Zahnfleischzustand untersucht.

„Die harte Bürste schrubbt den Zahnbelag am besten runter und das soll sie ja, um den Bakterienfilm zu entfernen, der für Karies verantwortlich ist“, erklärt Prof. Dr. Stefan Zimmer, Inhaber des Lehrstuhls für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin. Aber er fügt auch hinzu: „Bei falscher Putztechnik (z.B. horizontalem Schrubben) oder zu starkem Druck führt die harte Bürste zu kleinen Verletzungen. Diese Schäden sind schlimmer als ein bisschen Restbelag.“ Seine Empfehlung: Bei der Auswahl einer Zahnbürste individuelle Besonderheiten zu berücksichtigen. Die harte Bürste ist gut

für alle, bei denen besonders viel Zahnbeläge vorhanden sind, die aber keine Probleme mit Zahnfleischverletzungen haben. Diejenigen, die regelmäßig unter Zahnfleischverletzungen leiden und möglicherweise auch schon Putzdefekte an den Zähnen haben, sollten eine weiche Zahnbürste verwenden. Sie müssen aber wissen, dass deren Reinigungskraft geringer ist und daher noch sorgfältiger putzen. Für alle anderen die mittlere, die in Bezug auf Belagentfernung und Zahnfleischschädigung im Mittelfeld rangiert. „Die klarste Aussage aus unserer Studie ist, dass es nicht sinnvoll ist, jedem die gleiche Zahnbürste zu empfehlen. Am besten, Sie fragen Ihren Zahnarzt beim nächsten Besuch“, fasst Zimmer zusammen.

Quelle: Universität Witten/Herdecke, 25.08.2009

## Kinder, Kilos, Karies

Fehlernährung bei Kindern nimmt zu. In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder in Deutschland auf über 2 Millionen verdoppelt, ein Indiz für weitverbreitete Fehlernährung und Bewegungsmangel. Die Folgen sind ein stark erhöhtes Risiko von Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und z.T. irreparablen Schäden am Bewegungsapparat. Besonders gravierend für Kinder sind die mit dem Übergewicht verbundenen psychischen Belastungen. Einen großen Anteil der zugeführten Kalorien nehmen gerade Kinder über Süßwaren, Snacks oder stark zuckerhaltige Nahrungsmittel zu sich. Dadurch wird zusätzlich die Entstehung von Karies begünstigt: Obwohl die Kariesrate sinkt, ist immer noch ein zu großer Teil der Kinder im Schulalter davon betroffen. Die Süßwarenindustrie hat viele kalorienreduzierte und zahnfreundliche Produkte auf den Markt gebracht, welche die Vorstellungen

kleiner und großer Genießer hinsichtlich Geschmack voll zufrieden stellen. Ermöglicht wird dies durch



Zuckeraustauschstoffe, die aus natürlichen Rohstoffen gewonnen werden. Isomalt, der einzige aus rei-

nem Rübenzucker, ist der Grundstoff der meisten zuckerfreien Bonbons weltweit und ersetzt Zucker auch in Schokolade, Kaugummis, Brotaufstrichen, Eiscreme, Desserts, Backwaren und Frühstückscerealien. Gerade letztere enthalten häufig bis zu 40 Prozent Zucker. Auch typische „Kinderprodukte“ wie Zuckerrübe, Marshmallows und Lutscher können zuckerfrei angeboten werden – und sind häufig vom Geschmack kaum von den zuckerhaltigen Pendanten zu unterscheiden. Handlungsbedarf besteht noch im Snackbereich: Immer mehr Familienmahlzeiten entfallen zugunsten des Imbiss zwischendurch. Hier sind Produktkonzepte gefragt, die modernen Ernährungsbedürfnissen entsprechen: Genuss, Gesundheit und Convenience.

Quelle: Palatin GmbH  
<http://www.beneo-palatin.com/de/BENEO-Palatin/>

## Überschätztes Phänomen

In unregelmäßigen Abständen wird anhand einzelner Beispielfälle der Zusammenhang vieler antibakterieller Mundspülungen mit leicht-



ten Verfärbungen von Zähne und Zunge diskutiert. Einige Zahnarztteams nehmen deshalb zu Unrecht davon Abstand, solche Spülungen zu empfehlen. Tatsächlich führt deren bestimmungsgemäße Anwendung im Allgemeinen nicht zu Verfärbungen. Zwar gibt es dokumentierte Einzelfälle von Verfärbungen in Form einer leicht gelblichen Pigmentation. Diese ist jedoch stark von individuellem Verhalten und weiteren Prädispositionsfaktoren, wie Speichelzusammensetzung, Ernährungs- (z.B. Rotwein, Kaffee) und Rauchgewohnheiten, abhängig. Studien dokumentieren, dass diese Verfärbungen bei verschiedenen Wirkstoffen auftreten, z. B. bei ätherischen Ölen, Chlorhexidin oder Aminfluorid/Zinnfluorid. Die Verweildauer eines Wirkstoffs in der Mundhöhle ist

ein wesentlicher Faktor für die Pigmentierung. Wird diese Substantivität jedoch reduziert, reduziert sich meist auch die Wirksamkeit, denn der Stoff kann nur gegen Bakterien wirken, so lange er in der Mundhöhle ist. Ebenfalls durch Studien dokumentiert ist, dass die Erscheinungsfrequenz dieser Pigmentation sehr niedrig ist und vom Patienten meist unbemerkt bleibt. Die Pigmentationen sind oberflächlich; ihnen kann durch akkurate mechanische Mundhygiene vorgebeugt werden. Im Bedarfsfall können sie im Rahmen einer PZR leicht entfernt werden.

Fazit: Einzelne Verfärbungsfälle, wie sie bei allen wirksamen Mundspülungen beobachtet wurden, dürfen kein Grund sein, Patienten zum Beispiel mit Zahnfleischproblemen den wirksamen Schutz insbesondere alkoholfreier Spülungen vorzuenthalten.

## Zuckerersatzstoff Xylitol scheint frühkindlicher Karies vorzubeugen

Kinder, denen ein Sirup mit dem natürlich vorkommenden Süßstoff Xylitol gegeben wird, könnten weniger wahrscheinlich Milchzahnkaries entwickeln, so ein Bericht in der Juli-Ausgabe des Magazins Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. Nach Informationen des Artikels nimmt die Verbreitung der frühkindlichen Karies, auch Nuckelflaschenkaries genannt, kontinuierlich zu. „Arme Kinder sind etwa doppelt so häufig betroffen wie finanziell besser gestellte Gleichaltrige. Ebenso ist es bei ihnen wahrscheinlicher, dass ihre Erkrankung unbehandelt bleibt“, schreibt der Autor. „Schlechte Mundgesundheit beeinflusst die Ernährungsweise und vermindert signifikant die Lebensqualität. Dabei ist Karies eine Erkrankung, die weitgehend vermeidbar ist.“ Durch seine antibakterielle Wirkung gegen kariogene Organismen hat sich Xylitol als effektiv in der Vorbeugung von Karies gezeigt. Dr. Peter Milgrom von der

University of Washington, Seattle, und seine Kollegen bewerteten die Wirkung einer Anwendung von xylitolhaltigem Sirup. Dazu untersuchten sie 94 Kinder im Alter von 9 bis 15 Monaten in der Republik der Marshallinseln, wo frühkindliche Karies ein ernsthaftes Problem darstellt. Zwei aktive Behandlungsgruppen erhielten 8 g Xylitolsirup pro Tag, aufgeteilt in zwei (33 Kinder) oder drei (32 Kinder) Rationen pro Tag. Eine dritte Gruppe (29 Kinder), die Kontrollgruppe, erhielt eine kleine Menge Xylitolsirup pro Tag, bestehend aus einer Dosis von 2,67 g. Das Gesundheitsministerium der Republik der Marshallinseln hatte eine Nutzung von Placebos nicht erlaubt. Nach durchschnittlich 10,5 Monaten hatten 24,2 Prozent (8 von 33) der Kinder mit zwei Dosen Xylitol am Tag und 40,6 Prozent (13 von 32) der Kinder mit drei Dosen Xylitol am Tag Zahnkaries. In den Kontrollgruppen wurde Karies bei 51,7 Kindern (15 von 29) festgestellt. Die durchschnitt-

liche Anzahl kariöser Zähne lag bei 0,6 in der 2-Dosen-Gruppe, einem Zahn in der 3-Dosen-Gruppe und 1,9 in der Kontrollgruppe. „Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Aufnahme von Xylitol (8 g/Tag) in einer zweimal täglichen Dosis während des Milchzahndurchbruchs bis zu 70 Prozent der kariösen Zähne vorbeugen könnte“, so der Autor. „Die Aufteilung der 8 g in drei Dosen konnte die Effektivität der Behandlung nicht erhöhen. Die Ergebnisse liefern unseres Wissens zum ersten Mal den Beleg, dass Xylitol wirksam ist bei der Prävention von Milchzahnkaries.“ Weitere Untersuchungen sind nötig, um Strategien für eine optimale öffentliche Gesundheit zu entwickeln. Doch in Bevölkerungen mit hohen Kariesraten ist Xylitol wahrscheinlich eine kosteneffektive Präventionsmaßnahme.

Quelle: JAMA/Archives Journals, 07.07.2009

# Prophylaxe im Fokus



Bei den Absolventinnen der *praxisDienste* ZMP-Aufstiegsfortbildung wird Prophylaxe großgeschrieben – in Ihrem Praxisalltag werden Sie sich von nun an ausschließlich auf genau diesen Bereich konzentrieren können. Sie haben damit einen wichtigen Karriereschritt gemacht, um fit für moderne Zahnarztpraxen zu sein. Schon während der Aufstiegsfortbildung drehte sich im wahrsten Sinne des Wortes, von Beginn an – also Schwangerschaft und Kleinkindalter – alles um Prophylaxe.

Allein im ersten Halbjahr fanden bereits sechs Fortbildungen bundesweit von Berlin über Hamburg, Köln, Mülheim, Leipzig bis hin zu Mannheim statt und erfreuten sich bester Resonanz: Zufriedene Absolventinnen und geliebte „Prophylaxe pur“. Ein wichtiges Ziel der *praxisDienste* ZMP-Aufstiegsfortbildung ist es, die Teilnehmer darauf vorzubereiten, ein optimales Prophylaxebetreuungskonzept selbstständig erstellen zu können. Die Absolventinnen der vergangenen ZMP-Kurse sind nun nach der intensiven Fortbildung in der Lage, Prophylaxe bei

verschiedenen Zielgruppen durchzuführen. Dabei können Sie von der Kommunikation bis hin zur fachlichen Betreuung durch eine professionelle Zahnreinigung das Erlernte nun selbstbewusst und sicher umsetzen. Besondere Aufmerksamkeit während der Fortbildung erhält unter anderem die Prophylaxebetreuung von Schwangeren und Kleinstkindern – der Grundstein für eine Mundgesundheit, der schon im Mutterleib gelegt wird. Bereits unmittelbar nach der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr stehen die Chancen sehr gut, die Mundgesundheit des Kindes dauerhaft positiv zu beeinflussen.

## Ramona Glanck:

„Das Preis-Leistungs-Verhältnis des Kurses war sehr gut und auch die Aufgliederung in Modulen optimal. Das fachliche Wissen, was einem vermittelt wird, ist umfangreich, spannend, hilfreich und durchaus zu schaffen. Insgesamt sehr hoch qualifiziertes Personal, sehr gutes Lernmaterial für zu Hause und viel Hintergrundwissen. Ich würde den Kurs jederzeit weiterempfehlen und freue mich jetzt schon, dass demnächst auch DH's ausgebildet werden.“



**Christin Hermsdorf:**

„Ein ganz großes Lob an die Kursleiterin! Sie hat uns sehr motiviert und auch die lehrreichen Kenntnisse toll vermittelt ... Natürlich auch ein Dankeschön an alle weiteren Referentinnen. Ich bereue es keineswegs diesen Weg gegangen zu sein, da ich viel gelernt habe und Tipps und Tricks mitnehmen konnte.“

Auch die Teilnehmer des Mannheimer ZMP-Kurses hatten im Rahmen der Fortbildung die Aufgabe, sich mit dem Thema Kinderprophylaxe auseinanderzusetzen. Sie erarbeiteten dabei auch ein Konzept zur Prophylaxebetreuung von Schwangeren mit dem Ziel, die Kinderprophylaxe zum idealen Zeitpunkt zu beginnen. Von der richtigen Kleinkinder-, über Schulkinder- bis hin zur Teenager- und

Erwachsenenbetreuung führten sie dieses Konzept aus und absolvierten damit einen wichtigen Teil der ZMP-Fortbildung. Die Kursleiterin Birgit Stalla (DH) sowie die Co-Referentin Tanja Serr (DH) waren stolz auf die erarbeiteten Ergebnisse und freuten sich über eine sehr motivierte ZMP-Truppe, die von Anfang April bis zum Ende der Fortbildung im August eine stetige Steigerung mit Wissbegierde und Lernfreude an den Tag legte. Die Tatsache, dass die Fortbildung in der Gemeinschaftspraxis von Dr. Carsten Ullrich und Dr. Sandra Hessenthaler in Kleinstgruppen stattgefunden hat, trug wesentlich dazu bei. Durch die Gruppengröße konnten so alle Teilnehmer intensiv betreut und ge-coacht und auf jeden Einzelnen individuell eingegangen werden. Mit dem Abschluss der IHCF-Prüfung sind die „frischgebackenen“ ZMPs nun fit für den Praxisalltag! Einen wesentlichen Beitrag daran hatten die beiden erfahrenen Referentinnen durch die zahlreichen eigenen Erfahrungen, Tipps und Tricks. Die Philosophie der unmittelbaren Praxisnähe ist eines der Markenzeichen der *praxisDienste* ZMP.

**Annika Schneider:**

„Die ZMP-Ausbildung war für mich eine umfangreiche und intensive Fortbildung. Uns wurde nicht nur viel theoretisches, sondern auch praktisches Wissen mit spezifischen Hintergrundinformationen vermittelt, was ich sofort in der heimatischen Praxis umsetzen und einbringen konnte. Durch die recht geringe Größe unserer Gruppe von 12 Teilnehmern konnten die Referentinnen wie Frau Pohla, Frau Steinmetz, Frau Dietrich und Frau Sour uns intensiv betreuen und auf einzelne Fragen ausführlich eingehen. Eine sehr empfehlenswerte Fortbildung!“

Absolventen werden automatisch für ein Jahr kostenlos Dental Pearls Clubmitglied. Als Perle des Dental Pearls Clubs von *praxisDienste* können sie sich

auf zahlreiche Vorteile freuen. Ein Abonnement des „Dentalhygiene Journal“, eine generelle reduzierte Teilnahmegebühr für alle *praxisDienste* Fortbildungskurse und vieles mehr bietet Ihnen die Clubmitgliedschaft.



Selbstverständlich muss man dazu nicht zwingend ZMP-Absolventin sein – alle Mitarbeiterinnen von Zahnarztpraxen haben die Möglichkeit, Dental Pearls Clubmitglied zu werden. Einfach den Dental Pearls Club-Flyer unter 0 62 21/64 99 71-0 anfordern, Anmeldung ausfüllen und hinschicken – schon kommen auch sie in den Genuss einer „Zahnperle“.