

# Täglich gegen Karies und Parodontitis

**INTERVIEW** Im Oktober 2016 legten DGZ, DGZMK sowie 13 weitere Fachgesellschaften und Institutionen eine erste umfassende Leitlinie zur Kariesprophylaxe<sup>1</sup> vor. Die darin enthaltenen Kernempfehlungen sollen Zahnärzten und Patienten zur Orientierung künftiger kariesprophylaktischer Maßnahmen dienen. Denn die Experten sind sich einig: Grundlegend für die Prävention der Karies wie auch der Parodontitis ist eine optimale und eigenverantwortliche Mundhygiene. Auch Parodontologe Prof. Dr. Elmar Reich (Biberach an der Riß) betont im Gespräch die Wichtigkeit einer individuellen und sinnvollen Prophylaxe.

Herr Prof. Reich, die neue Leitlinie zur Kariesprophylaxe empfiehlt den Patienten Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta, möglichst geringen Zuckerkonsum und das Kaugummikauen nach Mahlzeiten als täglich in Eigenregie durchzuführende Maßnahmen. Sind diese Tipps auch zur Vorbeugung von Parodontitis geeignet? Prinzipiell ja, da sie ja auch dazu beitragen, die Plaquebildung zu reduzieren und – durch das Zähneputzen – bestehende Plaque zu entfernen. Die Plaquebildung auf den Zähnen spielt sowohl für die Entstehung von Karies als auch für die Entstehung von Parodontitis eine zentrale Rolle. Zucker fördert die Plaquebildung. Deshalb ist es sinnvoll, den Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken einzuschränken. Auch das Kaugummikauen nach Mahlzeiten ist aufgrund der Erhöhung des Speichelflusses empfehlenswert. Denn die Spülfunktion des Speichels trägt dazu bei, dass Nahrungsreste schneller aus der Mundhöhle entfernt werden. Der Speichel sorgt so neben seiner säureneutralisierenden und remineralisationsfördernden Wirkung mit dafür, dass die weitere Plaquebildung behindert wird.

Die Parodontitis ist eine Infektion, die durch Bakterien im Biofilm auf den Zähnen ausgelöst wird, wobei Stoffwechselprodukte der Bakterien in der Gingiva eine Entzündung hervorrufen. Bei einer Karies bilden Bakterien aus Zucker Säuren, welche wiederum eine Demineralisation der Zahnhartgewebe verursachen. Ergeben sich aus der andersartigen Pathogenese unterschiedliche Anforderungen an die tägliche Mundhygiene?

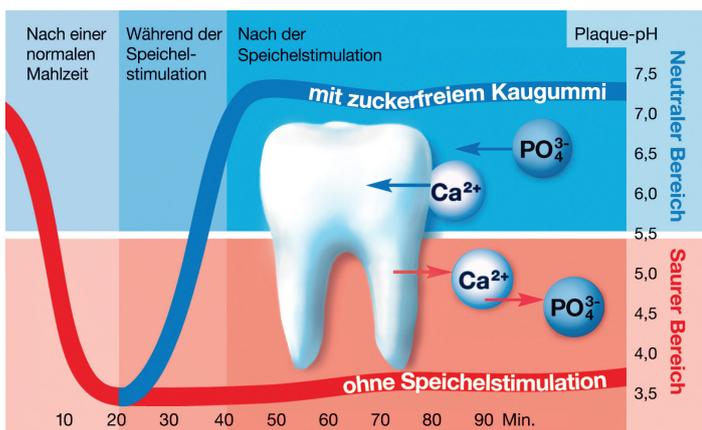
Grundlegend für die Prävention beider Erkrankungen ist eine gute und gewissenhafte Zahnpflege, durch die die



Plaquebildung bekämpft wird. Für die Kariesprophylaxe ist aber beispielsweise speziell die Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta bedeutsam, da Fluorid den Zahnschmelz remineralisiert – was für die Parodontitisvorbeugung unwesentlich ist. In der Parodontitisprävention wiederum ist zusätzlich zum Zähneputzen vor allem die tägliche gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume zum Beispiel mit Interdentälbürsten angezeigt. Trotz geringer Evidenz kann die Reinigung der Approximalfächen (Zahnseide, Zwischenraumbürsten) auch zur Kariesprophylaxe vorteilhaft sein. Bei der professionellen Zahnreinigung in der Praxis werden dem Patienten für seine Zwischenräume die wirksamsten Hilfsmittel (Zahnseide, Zwischenraumbürsten) ausgewählt und deren Anwendung geübt. Weitere Maßnahmen klärt der Zahnarzt nach Bedarf mit dem Patienten. Bei einer klinisch manifesten Parodontitis muss nach präventiver Vorbehandlung eine aktive Parodontaltherapie durchgeführt werden. Wenn dies in der Praxis nicht möglich ist, muss eine Überweisung in eine darauf spezialisierte Praxis erfolgen.

Ist Parodontitis eine ebenso große Gefahr für die Mundgesundheit wie Karies?

Mit zunehmendem Alter gehen sogar mehr Zähne aufgrund einer Parodontitis als aufgrund von Karies verloren. Außerdem werden Wechselwirkungen mit schweren Allgemeinerkrankungen, wie das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und eine Diabetes, diskutiert. Dagegen hilft parallel zur zahnärztlichen Therapie und Prophylaxe vor allem ein Mittel, das jeder selbst steuern kann – tägliche, gewissenhafte Mundhygiene. Die hierzu geeigneten Maßnahmen schließen sich nicht etwa wechselseitig aus, sondern ergänzen sich.



<sup>1</sup> S2k-Leitlinie: Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen. AWMF-Registernummer: 083–021. Gültig bis Mai 2021 ([www.dgz-online.de/patienten/informationen](http://www.dgz-online.de/patienten/informationen)).

## INFORMATION

**Zahnarztpraxis Prof. Dr. Elmar Reich**  
Rolf-Keller-Platz 1, 88400 Biberach an der Riß  
Tel.: 07351 444840 • [www.zahnprophylaxe.de](http://www.zahnprophylaxe.de)

**Grafik:** Der erhöhte Speichelfluss durch Kaugummikauen nach Mahlzeiten wirkt säureneutralisierend und remineralisierend.