

Patientenaufklärung: Das ABC der täglichen Kariesprophylaxe

FACHBEITRAG Ein Jahr nach Erscheinen der ersten Kariesprophylaxe-Leitlinie in Deutschland legt die federführende Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) die sieben Empfehlungen als übersichtliches Falblatt für Patienten zur Auslage in der Praxis vor.

Der Berner Kariesforscher Prof. Dr. Adrian Lussi erläutert im Folgenden die drei Empfehlungen, die Patienten täglich eigenständig umsetzen können, mit ergänzenden Erklärungen für das ganze Praxisteam.



2x täglich Zähneputzen

Als Basismaßnahme zur Kariesprophylaxe sollten die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta geputzt werden. Ziel dabei ist – neben der Beseitigung von Speiseresten – die möglichst vollständige Entfernung des sogenannten bakteriellen Biofilms, der als Zahnbelag (Plaque) den Nährboden für die Entstehung von Karies und Zahnfleischentzündung bildet. Wie sauber die Zähne werden, hängt Studien zufolge vor allem von der Zahnputzdauer ab. Nach zwei Minuten Putzen sind 41 Prozent der Plaque entfernt, während eine Minute nur 27 Prozent der



Plaque reduziert. Daher sollte das Putzen mindestens zwei Minuten dauern und nach den Mahlzeiten erfolgen. Ob für die Entfernung des bakteriellen Biofilms manuelle oder elektrische Zahnbürsten benutzt werden, ist dabei nicht entscheidend. Zahnzwischenraumbürsten (und Zahnseide) werden empfohlen, weil sie die

Interdentalräume erreichen und Plaque an diesen Stellen somit effektiver entfernen als die Zahnbürste allein. Mit der Zahnzwischenraumreinigung werden Speisereste und gegebenenfalls kariogene Mikroorganismen entfernt. Deshalb sollen die Hilfsmittel zur Approximalraumhygiene (Interdentalbürsten) zusätzlich verwendet werden,

Der 7-Punkte-Plan für gesunde Zähne

Jeden Tag			
	2x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta Zähne putzen		Zuckeraufnahme möglichst gering halten
			Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen
In Abstimmung mit der Praxis			
	Prophylaxeprogramme wahrnehmen		Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
	Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% CHX anwenden		Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

kuraray

Noritake

PANAVIA™ V5

Mein Zement – für jede Befestigung!



PANAVIA™ V5 ist dank seines neuen Initiator-Systems der Universalzement für die Befestigung. Hochästhetische Anforderungen bei der Befestigung von Veneers werden genauso erfüllt wie eine überdurchschnittliche Haftkraft bei ungünstigen Retentionsverhältnissen. Jede Befestigung, von Restaurationen aus Metallen über Keramik bis hin zu Kompositen, ist mit **PANAVIA™ V5** möglich.

Der **Tooth Primer** für die Zahnoberfläche, der **Ceramic Primer Plus** für alle Legierungen, Keramiken oder Composite und der Zement aus der Automix-Spritze, meistern alle täglichen Herausforderungen.

Das Ergebnis ist eine Reduktion des Materialsortiments in der Praxis, hohe Ästhetik und sichere Haftung für alle Front- und Seitenzahnrestaurationen. Alle fünf aminfreien Farben sind farbstabil und auch als **Try-In-Pasten** erhältlich.

Überzeugen Sie sich selbst und sprechen Sie uns an!



Weitere Informationen erhalten Sie unter der Telefonnummer **069-305 35835** oder per Mail **dental@kuraray.de**



DGZ-Patientenleitlinie und WOHP-Praxisposter kostenfrei bestellen

Das Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP) unterstützt Zahnarztpraxen mit zahlreichen kostenfreien Informationsmaterialien. Zudem können zuckerfreie Kaugummis zur Zahnpflege zum Vorzugspreis erworben werden.

Unter www.wrigley-dental.de in der Rubrik „Shop/Produkte/Praxismaterial“ kann die DGZ-Patienteninformation „7 grundlegende Empfehlungen zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen“ ab sofort kostenlos als Faltposter zur Auslage in der Praxis bestellt werden.

Außerdem gibt es den 7-Punkte-Plan der Leitlinie zusätzlich als WOHP-Praxisposter. Als Aufmacher und Motivation dient hier der Tipp, nach den Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi zu kauen – denn Prophylaxe soll Spaß machen und schmecken.

wenn sich Speisereste (und Biofilm) mit alleinigem Zähneputzen nicht ausreichend entfernen lassen. Da Fluorid so wichtig für die Gesunderhaltung der bleibenden Zähne ist, sollte nicht nur die Zahncreme Fluorid enthalten, sondern auch im Haushalt grundsätzlich fluoridhaltiges Speisesalz verwendet werden.



Zuckeraufnahme gering halten

Nach einer zuckerhaltigen Mahlzeit sinkt der pH-Wert in der Plaque – das Kariesrisiko steigt. Denn Bakterien im Biofilm wandeln Zucker in Säuren um, welche die Zahnhartsubstanz angreifen. Studien bestätigen den Zusammenhang zwischen Karies und dem häufigen Konsum von zuckerhaltigen Mahlzeiten oder Getränken zwischen den Hauptmahlzeiten. Zur Vorbeugung der Kariesentstehung ist es empfehlenswert, Zucker



gummis antikariogen wirken können. Zurückzuführen sei dies auf die Speichelstimulation, insbesondere nach den Mahlzeiten, sowie eventuell die fehlende Verstoffwechslung der in den Kaugummis enthaltenen Polyole durch die Bakterien zu Säuren. Regelmäßiges Kauen zuckerfreier Kaugummis, insbesondere nach dem Essen oder Trinken, hat demzufolge einen kariespräventiven Effekt und verringert das Kariesrisiko. Deshalb kann es als Bestandteil der Basismaßnahmen zur Kariesprophylaxe empfohlen werden.

und zuckerhaltige Mahlzeiten (Haupt- und Zwischenmahlzeiten) und Getränke grundsätzlich in Maßen zu konsumieren. Speisen und Getränke ohne freie Zucker sind grundsätzlich zu bevorzugen. Als freie Zucker gelten alle Zucker, die durch Hersteller oder Verbraucher Nahrungsmitteln zugesetzt werden, sowie die Zucker, die natürlich in Honig, Fruchtsäften, Sirup etc. vorhanden sind.

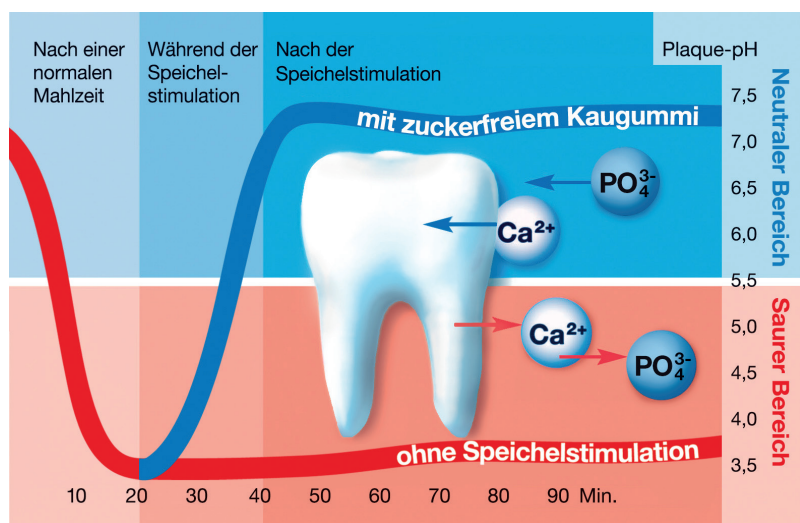
Sowohl die Gesamtmenge der täglichen Zuckeraufnahme als auch die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten einschließlich zuckerhaltiger Getränke pro Tag sollte möglichst gering gehalten werden. Das ist auch der Allgemeingesundheit dienlich.

Trotz unzureichender Studienlage erscheint es biologisch plausibel, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn Zucker in Nahrungsmitteln durch Zuckeraustauschstoffe oder Süßstoffe ersetzt wird. Denn Zuckeraustauschstoffe (Polyole) wie z.B. Xylit sowie Süßstoffe wie z.B. Cyclamat und Aspartam wirken nicht kariogen, weil orale Mikroorganismen sie nicht oder kaum zu Säuren verstoffwechseln. Für einen darüber hinausgehenden kariespräventiven Effekt von Zuckeraustauschstoffen finden sich allerdings insgesamt keine ausreichenden Beweise.



Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

Speichel wirkt in mehrfacher Hinsicht protektiv auf die Entstehung und Progression von Karies. Die Stimulierung des Speichelflusses nach Mahlzeiten verstärkt die Spülfunktion (Clearance), unterstützt damit die Reinigung der Mundhöhle von Nahrungsbestandteilen, fördert die Pufferung von Säuren



ren und wirkt remineralisierend auf den Zahnschmelz. Diese Effekte sind umso ausgeprägter, je mehr Speichel produziert wird. Ausreichend viel Speichel, etwa 0,5 bis 1 Liter pro Tag, gilt somit als ein Grundpfeiler der Mundgesundheit. Deshalb ist es biologisch plausibel, dass allein der Akt des Kauens mit nachfolgender Steigerung des Speichelflusses die Inzidenz und Progression von Karies verringern kann.

Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann nachweislich sowohl den Speichelfluss als auch den pH-Wert des Speichels erhöhen sowie die Plaquebildung und Konzentrationen von *Mutans-Streptokokken* und *Laktobazillen* im Speichel senken. In zahlreichen klinischen Studien wurde zudem der kariesprophylaktische Effekt von mindestens dreimal täglichem Kauen von zuckerfreiem Kaugummi untersucht und belegt.

Auch systematische Übersichtsarbeiten zum Thema kommen zum Schluss, dass es objektiv gute bis sehr gute Nachweise gibt, dass zuckerfreie Kau-

Bei erhöhtem Kariesrisiko müssen unbedingt in der Praxis regelmäßig professionelle Zahnreinigungen (zwei bis vier pro Jahr) durchgeführt sowie die weiteren Empfehlungen der Leitlinie abgestimmt werden.

Bilder, soweit nicht anders vermerkt, Wrigley Oral Healthcare Program (Mars GmbH).

INFORMATION

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



Infos zum Autor