

# Nutzen täglicher Mundspülungen: Großer Effekt auf Plaque und Gingivitis

Mit dem Paradigmenwechsel weg von der Restaurativen hin zur Präventiven Zahnheilkunde hat sich in der Zahnmedizinerschaft auch die Überzeugung verankert, dass die regelmäßige Entfernung des dentalen Biofilms als wichtigste Prophylaxestrategie zur Vermeidung von parodontalen Erkrankungen gelte. Das setzt nicht nur eine hohe Motivation und eine sehr gute regelmäßige Mundhygiene des Patienten voraus, sondern erfordert auch gute motorische Fähigkeiten. Zahnfehlstellungen, sehr eng stehende Zähne oder permanente Zahnspangen können bewirken, dass der Zahnbelag durch die mechanische Reinigung allein häufig unzureichend entfernt wird.

**Autorin:** Dr. Sylvia Thierer

Dieser Erkenntnis trägt auch die S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“<sup>1</sup> Rechnung: Sie spricht Empfehlungen zur Verbesserung des häuslichen Biofilmmagements mit antibakteriellen Mundspülungen aus.

Für die S3-Leitlinie wurde die klinische Wirksamkeit des zusätzlichen Mundspülens mit antibakteriellen Wirkstoffen (chemische Bio-

filmkontrolle) mit der rein mechanischen Plaquekontrolle allein verglichen.<sup>1</sup> Federführend in der Erstellung dieser ersten deutschsprachigen Leitlinie zum Thema Prophylaxe war die Deutsche Gesellschaft für Parodontologie e.V. (DG PARO) und die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V. (DGZMK). Die Formulierung der Empfehlungen erfolgte unter Berücksichtigung der Vorgaben der Arbeitsgemeinschaft der Wissen-

schaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) und des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ).

## Zusatznutzen antibakterieller Mundspülungen bestätigt

Mit starkem Konsens\* sind sich die beteiligten Experten einig: Die der Leitlinie zugrunde gelegten Studien zeigen, dass die zusätzliche Anwendung chemisch antibakterieller Wirkstoffe in Mundspüllösungen als Ergänzung zur mechanischen Reinigung zu einer Reduktion des dentalen Biofilms beiträgt – und damit zur Prophylaxe von Gingivitis.<sup>1</sup> Antibakterielle Wirkstoffe (ätherische Öle, Chlorhexidin, Triclosan/Copolymer) werden somit als Ergänzung zur mechanischen Reinigung zu einer Reduktion der Gingivitis empfohlen.<sup>1-5</sup>

Die dauerhafte Anwendung von Mundspüllösungen als Ergänzung der täglichen mechanischen Mundhygienemaßnahmen eignet sich prinzipiell für alle Patienten, „die längerfristig eine Ergänzung ihrer täglichen mechanischen Mundhygienemaßnahmen benötigen“.<sup>1</sup> Laut

\* Starker Expertenkonsens: Zustimmung von mehr als 95 Prozent der Teilnehmer.



S3-Leitlinie wird die Anwendung unter anderem für Personengruppen mit besonderem Unterstützungsbedarf, die unter spezieller Medikation stehen oder mit mechanisch schwer zugänglichen Bereichen im Mundraum empfohlen. Hierzu eignen sich Formulierungen mit Aminfluorid/Zinnfluorid, ätherischen Ölen, Cetylpyridiniumchlorid, Chlorhexidin < 0,1 %.<sup>1</sup>

### Beste Bewertung für Mundspülungen mit ätherischen Ölen – auch in der Langzeitanwendung

Die Effekte der zusätzlichen Anwendung verschiedener Mundspülungen auf Plaque- und Gingivitiswerte fallen je nach Wirkstoffen unterschiedlich aus: Für Aminfluorid/Zinnfluorid konnte ein kleiner Effekt auf Gingivitis und Plaque bei geringer Qualität der Evidenz festgestellt werden. Besser schnitt Cetylpyridiniumchlorid mit einer moderaten Wirkung hinsichtlich der Plaque- und Gingivitisreduktion bei moderater Evidenz ab. Für Triclosan/Copolymer wurde ein großer Effekt auf Gingivitis und Plaque bestätigt – bei moderater Evidenz. Die besten Ergebnisse erzielen nur Chlorhexidin und die ätherischen Öle: Sowohl für die Wirkung auf Plaque als auch auf Gingivitis bestätigt die S3-Leitlinie einen großen Effekt, und das bei einer hohen Qualität der Evidenz.<sup>1</sup>

### Prävention beginnt im Kopf: mit Motivation und Routine zum Erhalt einer guten Mundgesundheit

Ziel der zahnmedizinischen Prophylaxe (vom Griechischen *prophyláso*: „von vornherein ausschließen“) ist es, Erkrankungen im Mund vorzubeugen. Die dentale Gesundheit ist dabei stets auch abhängig von der individuellen Bereitschaft des Patienten: Regelmäßige Zahnpflege und ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Mundraum tragen entscheidend zum Erhalt der Zähne, des Zahnfleisches und der Mundgesundheit bei. Ein wesentlicher Bestandteil der zahnmedizinischen Beratung sollte es daher sein, bei Patienten ein Bewusstsein für die Bedeutung präventiver Maßnahmen zu schaffen und zu einer guten Mundhygiene anzuleiten. Erfreulicherweise ist laut Fünfter Deutscher Mundgesundheitsstudie (DMS V) den meisten Menschen in Deutschland die Zahn- und Mundgesundheit sehr wichtig.<sup>4</sup> Dennoch halten sich einige Fehlannahmen rund um die Mundgesundheit

bereits über Generationen hartnäckig – und führen nicht selten zu nachhaltigen Gesundheitsproblemen.

### Vier Fakten für eine optimale Mundgesundheit

Im Rahmen der Prophylaxeberatung können Patienten mithilfe wichtiger Fakten aufgeklärt werden, wie sie die tägliche Pflegeroutine mittels Zahnbürste und Interdentalreinigung durch die Anwendung einer täglichen Mundspülung optimieren können:

#### Fakt 1: Für eine optimale Mundhygiene der Patienten ist kontinuierliche Beratung notwendig.

50 Prozent der Erwachsenen leiden trotz der verbesserten Möglichkeiten in der Mundhygiene an Parodontitis.<sup>5</sup> Ein Anzeichen dafür, dass noch immer Optimierungsbedarf in der täglichen Mundhygiene vieler Patienten besteht. Die Zahnreinigung mithilfe von Zahnbürste und Interdentalbürste oder Zahnseide bilden die unerlässliche Basis einer gründlichen Mundhygiene. Nach dem Zähneputzen und der Interdentalreinigung ist oftmals noch Plaque vorhanden. Im Rahmen der regelmäßigen Prophylaxeberatung sollte daher die Notwendigkeit der täglichen Dreifachprophylaxe verdeutlicht werden.

#### Fakt 2: Mundspülungen mit ätherischen Ölen wirken antibakteriell und verbessern die Kontrolle des dentalen Biofilms.

Die wichtigste Prophylaxemaßnahme ist die regelmäßige und vollständige Entfernung des dentalen Biofilms. Da mechanische Mundhygienestrategien oft nur eine ungenügende Reinigung ermöglichen, empfiehlt sich der ergänzende Einsatz antibakterieller Mundspülungen. Die antibakterielle Wirkung von LISTERINE® basiert auf der speziellen Kombination von Inhaltsstoffen, die die bakterielle Zellmembran durchdringen und Bakterien effektiv bekämpfen.<sup>6</sup> Die in LISTERINE®-Mundspülungen enthaltenen lipophilen ätherischen Öle (Eukalyptol, Thymol, Menthol und Methylsalizylat) durchdringen den Biofilm<sup>7</sup> und reduzieren die Keimzahl deutlich.<sup>8</sup> Wird eine Mundspülung zusammen mit Zahnbürste und Zahnseide angewandt, verringert LISTERINE® den Plaque-Index signifikant und trägt dazu bei, die Entfernung von Plaque durch Zahnbürste und Zahnseide zu verbessern.<sup>9</sup>

#### Fakt 3: Mundspülungen mit ätherischen Ölen sind für die dauerhafte und regelmäßige Anwendung geeignet.

Entscheidend für eine bedenkenlose Langzeitanwendung sind die Inhaltsstoffe der Mundspülung: Mundspülungen, die den Wirkstoff Chlorhexidin enthalten, können bei langfristiger Anwendung zu Verfärbungen im Mundraum führen und sind nur für den zeitlich begrenzten Einsatz geeignet, z. B. zur Plaquekontrolle bei akuten Entzündungen. Für den langfristigen Einsatz (sechs Monate) werden hingegen ätherische Öle empfohlen.<sup>1</sup> Auch bei Langzeitanwendung kommt es zu keiner Verfärbung von Zähnen oder Zahnfleisch oder zu einer Beeinträchtigung des Gleichgewichts der gesunden Mundflora.<sup>5,10</sup>

#### Fakt 4: Es gibt Mundspülungen in alkoholfreier Formulierung für geschmackssensible Patienten.

Der von geschmackssensiblen Patienten als zu stark beurteilte Geschmack mancher Mundspülungen kann sich als Hemmschwelle für ihre Einbindung in die tägliche Pflegeroutine erweisen. Als Prophylaxealternative für geschmackssensible Patienten ist LISTERINE® COOL MINT Milder Geschmack (ehemals unter dem Namen LISTERINE® ZERO bekannt) entwickelt worden: Die Mundspülung ist nachweislich entschärft im Geschmack und bringt die in LISTERINE® enthaltenen ätherischen Öle ganz ohne Alkohol in eine stabile Lösung. Das Wirkspektrum der Öle bleibt dabei erhalten.

Dieser Text entstand mit freundlicher Unterstützung der Johnson & Johnson GmbH/LISTERINE



Literatur

## KONTAKT

**Johnson & Johnson GmbH**  
 Johnson & Johnson Platz 2  
 41470 Neuss  
 Tel.: 02137 936-0  
[www.jnjgermany.de](http://www.jnjgermany.de)