



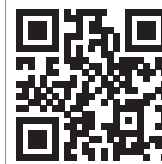
© sewcream – stock.adobe.com

Moderne Prophylaxe sollte heute nicht mehr ausschließlich professionelle Zahnreinigung und anschließende Mundhygieneinstruktionen umfassen. Vielmehr sollte der Patient als Ganzes betrachtet werden. Vor allem die Ernährung spielt für eine dauerhafte Mundgesundheit eine entscheidende Rolle. Parodontitis beeinflusst den gesamten Körper, also beeinflusst auch dieser die Parodontitis. Der folgende Beitrag stellt die Bedeutung einer gesunden und nährstoffreichen Ernährung für die erfolgreiche Parodontistherapie heraus und gibt Hinweise zum sinnvollen Einsatz von Probiotika.

**Simone Freter**  
[Infos zur Autorin]



**Literatur**



# Mundgesundheit ist Lebensqualität

## Ein Resümee nach 20 Jahren Dentalhygiene

Simone Freter, B.Sc.

### Präventionsstrategien im Wandel der Zeit

Der Ansatz der Präventionsstrategien hat sich mit den Jahren verändert. Zu Beginn galt der Grundsatz: ohne Plaque keine Pathogenität. Die unspezifische Plaquehypothese<sup>1</sup> galt als Standard und wurde von der spezifischen Plaquehypothese<sup>2,3</sup> abgelöst. Spezifische Mikroorganismen in kom-

plexen Lebensgemeinschaften wurden identifiziert<sup>4</sup> und die Reaktion des Immunsystems, die Wirtsantwort rückte mehr in den Fokus. Die Plaque wurde zum Biofilm<sup>5</sup> und die Verschiebung der Balance hin zu einem Ungleichgewicht in der Mundhöhle war Ansatz der Parodontistherapie. Die Immunantwort gerade auch im Hinblick auf den anamnestischen Hintergrund des Patienten hat die Sicht auf die Paro-

odontitis verändert und als multifaktorielle Erkrankung in Wechselbeziehung zum Organismus<sup>6</sup> definiert. Aktuell sind die ökologische Plaquehypothese<sup>7</sup> und der ganzheitliche Blick auf den Patienten das zentrale Thema. Die Verschiebung der mikrobiellen oralen Symbiose hin zur Dysbiose und die Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Faktoren, wie die Immunantwort, Allgemeinerkrankungen, Nikotin,



Der Einsatz von Probiotika, wie z. B. GUM PerioBalance® (Sunstar), kann bei der Parodontistherapie hilfreich sein, da sie nicht nur die Allgemein-, sondern auch die Mundgesundheit positiv beeinflussen.

Mundhygiene, Alkoholabusus, hormonelle Auswirkungen sowie die Ernährung, haben Einfluss auf das Mikrobiom (Der Begriff wurde 2001 durch Joshua Lederberg geprägt bzw. verbreitet) und können unser Ökosystem signifikant stören.<sup>8,9</sup>

Der ganzheitliche Aspekt der Ernährung

„Sage mir, was du isst, und ich sage dir, was du bist“ äußerte schon der bekannte französische Denker Jean Anthelme Brillat-Savarin. Die positiven Einflüsse der Nahrung hinsichtlich ihrer heilungsfördernden Eigenschaften<sup>10-13</sup> werden mit zunehmendem Interesse wissenschaftlich untersucht, beispielsweise die Bedeutung von Vitamin C<sup>14-16</sup>, die Zufuhr entzündungshemmender Omega-3-Fettsäuren<sup>17</sup> oder auch der Benefit von nitratreichem grünen Blattgemüse<sup>18</sup> in Zusammenhang mit dem Krankheitsgeschehen der Parodontitis.

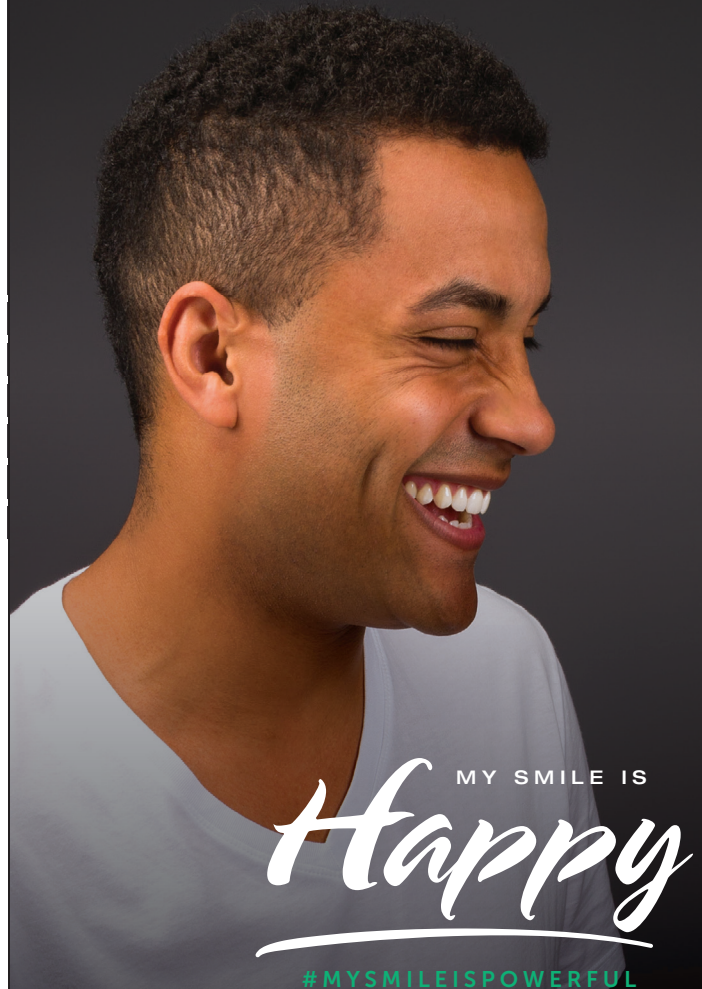
Die Ernährungsanamnese ist ein fester Bestandteil im Therapieprotokoll einhergehend mit individuellen Empfehlungen zu einer antientzündlichen Nahrungsaufnahme wie z. B. der Gießener Vollwerternährung nach Körper und Leitzmann 2004.<sup>19</sup>

Der negative Einfluss einfacher Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehle, der regelmäßige Konsum von Softdrinks, Backwaren und Fertiggerichten scheint die systemisch-inflammatorischen Prozesse betreffend die Progression der Parodontitis negativ zu beeinflussen. Hingegen können faserreiche Ballaststoffe<sup>20</sup>, funktionelle probiotische Lebensmittel<sup>21</sup> sowie aktive Mikro- und Makronährstoffe zur Unterstützung der Parodontistherapie von Belang sein.<sup>12,22</sup>

Opalescence



ULTRADENT  
PRODUCTS, INC.



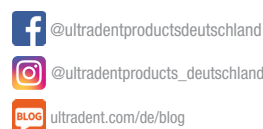
*Kam*, von den Bahamas – Suchtberater, Sportler und Vater – lächelt, wenn er seine Tochter sieht. Opalescence Go™ Zahnaufhellung ist für ihn perfekt, um in kurzer Zeit seine Zähne aufzuhellen, während seine Tochter schläft:

- Praktisch und gebrauchsfertig
- Vorgefüllte Aufhellungsschienen für zu Hause
- 6% Wasserstoffperoxid

Ein strahlendes Lächeln hilft Ihren Patienten dabei, das Beste aus ihrem Leben zu machen. That's the power of a smile. Erfahren Sie mehr über kosmetische Zahnaufhellung auf [opalescence.com/de](http://opalescence.com/de).



Folgen Sie uns!



30  
YEARS OF  
OPALESCENCE  
WHITENING

WWW.ULTRADENT.COM/DE  
©2020 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

Allerdings sind Umstellungen des Ernährungs- und Lebensstils aufgrund verschiedener psychosozialer Strukturen im Alltag nach Erfahrung der Autorin schwer realisierbar, sodass es hilfreich erscheint, eine alternative Strategie anzubieten.

### Der Nutzen von Probiotika im Rahmen der Parodontaltherapie

Probiotika (der Nobelpreisträger Ilya Iljitsch Metschnikow [1845–1916] gilt als Wegbereiter der probiotischen Ernährung) sind gesundheitsfördernde Mikroorganismen, die eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus haben<sup>21</sup> und in der Bevölkerung inzwischen einen beachtlichen Stellenwert genießen. Darüber hinaus ist das Zusammenspiel von Mund und Darm<sup>23</sup> zunehmend Thema wissenschaftlicher Studien.

In Bezug auf die Wirkung von Probiotika in der Mundhöhle im Kontext der Parodontitis ist das grampositive stäbchenförmige Milchsäurebakterium *Lactobazillus reuteri Prodentis*<sup>®</sup> zu erwähnen, das als wirksame Nahrungsergänzung in Form von Lutschtabletten verabreicht werden kann. Im Gegensatz zu einer komplexen gleichwohl sinnvollen Ernährungsumstellung hat der adjuvante Einsatz probiotischer Lutschtabletten (GUM<sup>®</sup> PerioBalance<sup>®</sup>, Sunstar) eine gute Patientenakzeptanz, da es unkompliziert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand im Alltag etabliert werden kann. In einem Dentalhygienekonzept kann sich PerioBalance<sup>®</sup> als mögliche Begleittherapie zum Scaling and Root Planing (SRP) nach dem empfohlenen Anwendungsprotokoll (GUM<sup>®</sup> PerioBalance<sup>®</sup> Leitfaden für das Praxisteam) in der Kuranwendung etablieren. Die Patienten beginnen mit der zweimal täglichen Einnahme am ersten Behandlungstag nach erfolgtem SRP bis zur ersten Reevaluation nach zwölf Wochen. Im Zuge einer indizierten antibiotischen Begleittherapie<sup>24</sup> substituieren die Patienten zunächst ein Probiotikum (OMNI-BIOTIC<sup>®</sup> 10, Institut AllergoSan) zur Stabilisierung der Darmflora. Die Einnahme der Lutschtabletten (Perio-

Balance<sup>®</sup>) beginnt dann nach Abschluss der Antibiose.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften spiegeln sich in der Verbesserung der Entzündungsparameter, einer rückläufigen Plaqueakkumulation sowie Verlangsamung der pathogenen Rekolonisation wider.<sup>25</sup> Rein subjektiv beschreiben die Patienten über die Dauer der Anwendung ein länger anhaltendes, angenehm glattes und gesundes Gefühl an Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Bei Problemen in der Compliance ist das Ziel, die Anwendung für mindestens vier Wochen aufrechtzuerhalten, um eine Stabilisierung mit möglichem gesundheitlichen Benefit zu erreichen.

Weitere sinnvolle Einsatzgebiete sind in der Therapie der Schwangerschaftsgingivitis zu sehen. Auch hier empfiehlt sich die zwölfwöchige Kur mit zweimal täglicher Einnahme zur Reduzierung der Blutungsparameter.<sup>26</sup> Gleichermassen kann auch beim Vorliegen einer *Candida albicans*-Infektion vorgegangen werden. Hier ist das Probiotikum mit einer Mindestdauer von vier Wochen, bei zweimal täglicher Anwendung bis zu acht bzw. zwölf Wochen sowie die Instruktion der Zungenreinigung anzuwenden, um einer Hyphenbildung vorzubeugen.<sup>27</sup> Hierbei ist eine ergänzende Ernährungsanamnese von Bedeutung, da hoher Zuckerkonsum

und Weißmehlkost die Vermehrung von *Candida albicans* fördert,<sup>28</sup> sodass ein Verzicht auf diese Lebensmittel sinnvoll erscheint.

Aus alternativ-medizinischer Sicht kann eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit naturheilkundlich praktizierenden Ärzten und Heilpraktikern unterstützend hilfreich sein.

### Fazit

Bei ganzheitlicher Betrachtung des menschlichen Organismus kann eine Wechselbeziehung zwischen Ernährung und Lebensstil in Zusammenhang mit systemisch zivilisatorischen Erkrankungen,<sup>29</sup> zu denen die Parodontitis als immunologisch multifaktorielle Erkrankung<sup>8,30</sup> gehört, nicht ignoriert werden. Aus Sicht der Autorin ist ein dentalhygienisches Gesamtkonzept in Kombination mit gesundheitsfördernden Mikro- und Makronährstoffen gekoppelt mit einem oralen probiotischen Nahrungsergänzungsmittel (GUM<sup>®</sup> PerioBalance<sup>®</sup>) zur Förderung und Wiederherstellung der ökologischen Balance der Mundhöhle nützlich und zeitgemäß. Es bleibt abzuwarten, inwieweit sich die ganzheitlichen Ansätze in der Therapie der Parodontitis, gestützt durch longitudinale Interventionsstudien, zukünftig entwickeln und im Praxisalltag etablieren werden.

## Info

**Simone Freter** ist Dentalhygienikerin aus Passion und liebt ihre Tätigkeit auch nach 30 erfüllten Berufsjahren in der Zahnarztpraxis. Davon ist sie insgesamt 26 Jahre im Bereich der Prävention, zunächst als Zahnmedizinische Prophylaxeassistentin und dann, mit viel Begeisterung und Motivation, nunmehr 20 Jahre als Dentalhygienikerin tätig. Ihr Motto ist: „Gesunder Mund – gesunder Körper“. 2015 schloss sie ihr Bachelorstudium an der praxisHochschule Köln mit der Thesis zum Thema „Der Einfluss der Ernährung auf die chronische Parodontitis“ ab. Die Arbeit wurde von Prof. Dr. Peter Hahner und Prof. Dr. Georg Gaßmann betreut.



### BLEIBTREU ZAHNÄRZTE

Praxis für nachhaltige Zahnmedizin  
 Bleibtreststraße 38, 10623 Berlin  
 simonefreter.dentalhygiene@gmail.com  
 www.bleibtreu-zahnaerzte.de

# Die Wissenschaft ist eindeutig



## Die einfachste und wirksamste Reinigung der Zahnzwischenräume



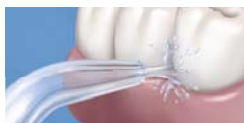
REDUZIERT  
PLAQUE

bis zu

**99,9%**

PLAQUE-  
ENTFERNUNG

an behandelten Bereichen<sup>1</sup>



REDUZIERT  
ZAHNFLEISCH-  
ENTZÜNDUNG

bis zu

**50%**

BESSER

als Zahnseide<sup>1</sup>



ENTFERNT PLAQUE  
UM ZAHNSPANGEN

bis zu

**5X**

BESSER

als Zähneputzen allein<sup>1</sup>



UNTERSTÜTZT ZAHN-  
FLEISCHGESUNDHEIT  
UM IMPLANTATE

bis zu

**2X**

MEHR

als Zähneputzen und  
traditionelle Zahnseide<sup>1</sup>



GESÜNDERES  
ZAHNFLEISCH

mit bis zu

**93%**

WENIGER ZAHN-  
FLEISCHBLUTEN

in nur 4 Wochen<sup>1</sup>

**Zähneputzen allein reicht nicht aus.** Waterpik® hat 1962 die erste Munddusche erfunden. Seither haben mehr als **70 unabhängige Studien** mit Tausenden von Patienten nachgewiesen, dass sich Zahnzwischenräume mit Wasser sicher und besser reinigen lassen.

# waterpik®

Sie möchten mehr über Waterpik® erfahren?  
Dann buchen Sie einen kostenlosen  
Lunch & Learn Termin für Ihre Praxis.  
[waterpik.de/professionals/lunch-learn](http://waterpik.de/professionals/lunch-learn)

<sup>1</sup> Unabhängige Studie. Weitere Informationen unter [waterpik.de](http://waterpik.de).