

Die Mundhöhle ist ein ausbalanciertes Ökosystem, das im gesunden Zustand die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärkt und Abwehrkräfte unterstützt. Schlüsselfaktor ist der Erhalt des bakteriellen Gleichgewichts. Neben hormonellen Veränderungen und Alterungsprozessen können u. a. eine zucker- und säurehaltige Ernährung sowie eine mangelnde Mundhygiene das sensible System stören. Daher kann gerade für eine gründliche häusliche Mundhygiene nicht genug sensibilisiert werden.



Präventionsorientierte Zahnmedizin

Die Mundhöhle als orales Ökosystem

Die vier Säulen der Prophylaxe

Ergänzend zum Zähneputzen ist das Reinigen der Interdentalräume entscheidend. So zeigen Untersuchungen, dass die Anwendung von Waterpik® Mundduschen die Mundgesundheit signifikant verbessern kann. Ziel der Prophylaxearbeit ist ein orales Ökosystem im gesunden Gleichgewicht als effektive Barriere gegenüber exogenen Krankheitserregern.¹

Ein ganzheitlich orientiertes Prophylaxe-konzept steht auf vier Säulen:

Häusliche Mundhygiene

Die regelmäßige Entfernung von bakteriellen Belägen ist Grundlage für die Mund- und ganzkörperliche Gesundheit. Allein mit der Zahnbürste ist es nicht getan, denn die Plaqueentfernung geschieht so nur unzureichend.² Kritische Zahnzwischenräume werden kaum gereinigt. Diese Bereiche sind jedoch von Karies und Zahnfleischentzündungen besonders betroffen.³ Für das Reinigen der Interdentalräume haben sich Mundduschen bewährt. Der Wasserstrahl erreicht im Unterschied zur Zahnseide versteckte Bereiche, wie z. B. enge Interdentalräume oder Nischen

um Brücken und Implantate. Labortests zeigen eindrucksvoll, dass etwa mit der Anwendung von Waterpik® Mundduschen bis zu 99,9 Prozent des Zahnbelags entfernt werden.⁴

Fluoridierung

Das Auftragen von Fluoriden ist Bestandteil einer nachhaltigen Mundgesundheit. Sie helfen dabei, Kalziumphosphate in den Zahnschmelz einzubringen, unterstützen die Remineralisation und reduzieren das Kariesrisiko.⁵

Zahngesunde Ernährung

Vitamin A sorgt für gesunde Mundschleimhaut, Vitamin C puscht das Immunsystem, Vitamin D wird als „Zahnvitamin“ bezeichnet, kauintensive Lebensmittel wie frisches Obst oder Gemüse regen den Speichelfluss an, Fluoride (auch in Lebensmitteln enthalten) schützen Zähne vor Säureangriffen etc. – eine Vielzahl von Lebensmitteln ist der Mundgesundheit zuträglich.

Zahnärztliche Vorsorge und professionelle Zahnreinigung (PZR)

Die PZR trägt effektiv dazu bei, das Risiko oraler Erkrankungen zu reduzieren. Zudem sollte der Termin in der Praxis

dazu genutzt werden, um Patienten für die Wichtigkeit der häuslichen Mundhygiene zu sensibilisieren.

Fazit

Das gesunde orale Ökosystem gilt als wirksamer Schutzmechanismus gegen Infektionen oder andere Erkrankungen. Als effektive häusliche Maßnahmen für gute Mundhygiene haben sich ergänzend zur Zahnbürste Mundduschen bewährt. Die zahlreichen positiven Studienergebnisse zu Waterpik® Mundduschen hat die American Dental Association (ADA) dazu veranlasst, die Geräte mit ihrem begehrten Gütesiegel auszuzeichnen.⁶

Literatur



Kontakt

DENTAID GmbH

Besselstraße 2–4
68219 Mannheim
service@dentaid.de
www.waterpik.de