

Die vier Säulen der Prophylaxe

Gesundheit ist ein Megatrend: Nie zuvor hatte sie einen so hohen Stellenwert wie heute. Ob jung oder alt – Gesundheit gilt mehr denn je als wichtiger Wert. Auch die Mundhöhle als orales Ökosystem nimmt hierbei eine wichtige Rolle ein; die Mundgesundheit ist nachhaltiger Protagonist für ganzkörperliches Wohlbefinden.

Autorin: Andrea Wiedemer

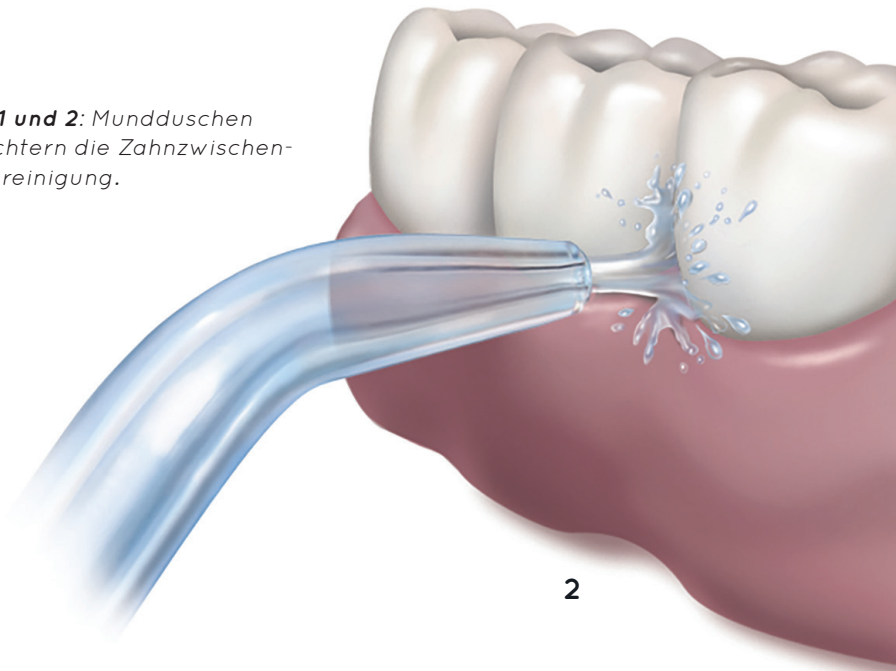


Allein auf Instagram gibt es zu den Hash-tags #gesundheits, #gesund, #gesundleben mehr als 4 Millionen Beiträge. Auf dem deutschen Werte-Index¹ 2020 (veröffentlicht im Februar) steht „Gesundheit“ sogar auf Platz 1. Dann veränderte COVID-19 das Leben und ein zentraler Aspekt von Gesundheit ist noch mehr in das Bewusstsein gerückt: Gesundheit bedeutet in erster Linie, nicht krank zu sein. Gesundheit lässt sich durch Prävention schützen, indem Krankheiten vorgebeugt werden.

So sind gesunde Zähne und eine ausbalancierte Mundflora wichtige Bausteine für ein starkes Immunsystem. Mund- und Allgemeingesundheit stehen in enger Wechselwirkung. Belegt ist u. a. der Zusammenhang zwischen Parodontitis und einem erhöhten Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrisiko.¹ Umgekehrt kann durch chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus eine Parodontitis ausgelöst werden.²

Auch im Hinblick auf das Immunsystem gilt: Breiten sich pathogene Keime in der Mundhöhle aus, kann dies zu Infektionen führen, die wiederum das Immunsystem schwächen; ein schwaches Immunsystem macht den Körper anfälliger für Infektionskrankheiten. Mangelnde Mundhygiene führt zur Plaqueakkumulation und zur Entstehung verschiedener oraler Krankheiten.

Abb. 1 und 2: Mundduschen erleichtern die Zahnzwischenraumreinigung.



2

Unbehandelt stellen diese eine Gefahr für die ganzheitliche Gesundheit dar, denn pathogene Bakterien im Mund können in die Blutlaufbahn gelangen und organische Krankheiten auslösen.³

Ganzheitlich orientiertes Prophylaxekonzept – vier Säulen der Prophylaxe

„Gesund beginnt im Mund“ ist also keine Floskel, sondern Tatsache. Für Zahnärzte und Praxisteam bedeutet das: Aufklärungsarbeit, aufbauend auf einer evidenzbasierten Studienlage. Ziel der

Prophylaxearbeit ist ein orales Ökosystem im gesunden Gleichgewicht als effektive Barriere gegenüber exogenen Krankheitserregern.⁴ Ein ganzheitlich orientiertes Prophylaxekonzept steht auf vier Säulen:

Säule 1 der Prophylaxe: Häusliche Mundhygiene

Überraschenderweise gibt es zum Hash-tag #zähneputzen „nur“ etwas mehr als 23.000 Instagram-Beiträge. „Zähneputzen nicht vergessen“ ist zwar ein wenig kreatives Posting, doch die regelmäßige Entfernung von bakteriellen Belägen ist Grundlage für Mundgesundheit und

ANZEIGE

PROPHY AUFSÄTZE

Soft und medium

Latexfreier Einwegaufsatz zur Verwendung mit Prophylaxeantrieb mit Doriot-Anschlussstück für das Prophylaxe-Handstück

SPECIAL Angebot

299 € zzgl. MwSt.

Prophylaxe Handstück 020 L10-4PY
+ 4 Packungen á 100 Stück (weich oder mittel)

Gültig bis 31.12.2020

WWW.ACURATA.DE



Als Hersteller von rotierenden Hochleistungsinstrumenten garantieren wir Ihnen **höchste Qualität mit bestem Preis-Leistungsverhältnis.** Fordern Sie jetzt unseren **neuen Praxiskatalog** an!

acurata GmbH & Co. KG

📍 Schulstraße 25, 94169 Thurmansbang

☎ +49 8504 9117-15

✉ verkauf@acurata.de

somit ausschlaggebend für die ganzkörperliche Gesundheit. Ob manuell oder mit elektrischer Zahnbürste – allein mit der Zahnbürste ist es nicht getan, denn die Plaqueentfernung geschieht so nur unzureichend.⁵ Kritische Zahnzwischenräume werden kaum gereinigt. Gerade diese Bereiche sind jedoch von Karies und Zahnfleischentzündungen besonders betroffen.⁶ Für das Reinigen der Interdentalräume haben sich Mundduschen bewährt. Sie sind für viele Menschen einfacher zu handhaben als beispielsweise Zahnseide und deut-

lich komfortabler. Auch ihre Effektivität macht sie überlegen. Der Wasserstrahl erreicht im Unterschied zur Zahnseide auch versteckte Bereiche, wie beispielsweise enge Interdentalräume oder Nischen um Brücken und Implantate. Labortests zeigen eindrucksvoll, dass beispielsweise mit der Anwendung von Waterpik® Mundduschen bis zu 99,9% des Zahnbelags entfernt werden.⁷ Eine Literaturübersicht aus dem Jahr 2008 über die Effektivität von Mundduschen verschiedener Hersteller bestätigte zudem deren Sicherheit. In der Metastudie

wurde – zusätzlich zu den Vorteilen von Mundduschen hinsichtlich Gingivitis, Zahnfleischbluten und Taschentiefe – kein erhöhtes Verletzungsrisiko im Mundraum festgestellt. Auch Befürchtungen, dass Mundduschen Speisereste und Bakterien tiefer in die Taschen spülen, sind widerlegt. Bei Anwendung von Zahnseide vs. Munddusche (Waterpik®) verbessert sich die Zahnfleischgesundheit bis zu 50 Prozent.⁸⁻¹⁰

Abb. 3: Die kompakte Waterpik Munddusche WP 660 bietet eine maximale Entfernung von Zahnbelägen und verbesserte Stimulierung des Zahnfleischs.



Säule 2 der Prophylaxe: Fluoridierung

Auch das Auftragen von Fluoriden ist Bestandteil einer nachhaltigen Mundgesundheit. Fluoride helfen dabei, Kalziumphosphate in den Zahnschmelz einzubringen, unterstützen die Remineralisation und reduzieren das Kariesrisiko. Durch das Auftragen von Fluoriden – beispielsweise über fluoridhaltige Zahnpflegeprodukte (Zahncreme, Mundspülungen, Gele) – bildet sich auf der Zahnoberfläche ein Schutzfilm. Diese Schicht aus Kalziumfluorid umhüllt den Zahnschmelz; er bleibt intakt und die stärkenden Mineralien werden erhalten.¹¹

Säule 3 der Prophylaxe: Zahngesunde Ernährung

„Zucker frisst Löcher in die Zähne“ lernen schon die Kleinen im Kindergarten. Der enge Zusammenhang zwischen Ernährung und Mundgesundheit ist allgemein bekannt, doch sind zuckerhaltige Nahrungsmittel nur ein Teil des Problems. Falsche Ernährung beeinflusst das gesamte Immunsystem, die Mundgesundheit und das orale System. Auch hier besteht ein kausaler Zusammenhang. Erhöhtes Kariesrisiko, pathogener Biofilm, Mundtrockenheit, erosive Zahnhartsubstanzdefekte etc. sind nur Beispiele dafür, welchen Einfluss die Ernährung auf die Mundgesundheit haben kann. Vitamin A sorgt für gesunde Mundschleimhaut, Vitamin C pusht das Immunsystem, Vitamin D wird als „Zahnvitamin“ bezeichnet. Kalzium als Mineralstoff soll die Zähne stärken, kalziumintensive 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.

Säule 4 der Prophylaxe: Zahnärztliche Vorsorge und professionelle Zahnreinigung

Unverzichtbar für eine nachhaltige Prophylaxe ist die zahnärztliche Vorsorge mit der professionellen Zahnreinigung (PZR). Die PZR gilt als anerkannte Maßnahme zur Vorbeugung von Karies und Parodontitis und 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. Aus medizinischen Gesichtspunkten ist die Notwendigkeit der Mundgesundheit – auch als Maßnahme für ein starkes Immunsystem und den Infektionsschutz – zu betonen.

Der Patient sollte behutsam, jedoch bestimmt dafür konditioniert werden, dass Zähneputzen allein unzureichend ist und die Reinigung der Interdentalräume einen mindestens ebenso hohen Stellenwert hat.

Fazit –
Alles hängt mit allem zusammen

Zwischen Mundgesundheit und ganzkörperlichem Wohlbefinden besteht ein enger Zusammenhang. Das gesunde orale Ökosystem gilt daher als wirksamer Schutzmechanismus gegen Infektionen oder andere Erkrankungen. Der Megatrend „Gesundheit“ lässt somit die Mundgesundheit noch mehr in den Fokus des öffentlichen Interesses rücken.

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.^{1,2}

Literatur



KONTAKT

CHURCH & DWIGHT DEUTSCHLAND GmbH

Tel.: +49 69 71047-5356
service.de@churchdwright.com
www.churchdwright.com

Opalescence™ whitening toothpaste



Für ein strahlend weißes und gesundes Lächeln

- Die einzigartige Formel aus drei Kieselsäuren entfernt aktiv Oberflächenverfärbungen
- Geeignet für die langfristige tägliche Anwendung
- Enthält Natriumfluorid zum Kariesschutz und Stärkung des Zahnschmelzes
- Außergewöhnliche Fluoridaufnahme
- Geringer RDA-Wert für maximalen Schutz von Schmelz, Dentin und Restaurationen

Entfernt oberflächliche Verfärbungen und hellt Zähne in nur einem Monat um bis zu zwei Farbtöne auf!



Vorher

Nachher

 @ultradentproductsdeutschland

 @ultradentproducts_deutschland

 ultradent.com/de/blog

WWW.ULTRADENT.COM/DE

©2020 Ultradent Products, Inc. All rights reserved.

1. Gultz J, Kaim J, Scherer W. Whitening efficacy of a whitening toothpaste creme [ADR abstract 2747]. *J Dent Res*. 1998;77(suppl 2):975.