

# Tipps zur Prophylaxe: präventive Strategien nah am Patienten

Ein Beitrag von Dr. Sylvia Thierer

**EXPERTENINTERVIEWS ///** Für einen gesunden Mundraum ist regelmäßige Prophylaxe unverzichtbar. Doch nicht nur das: Der gesundheitliche Zustand des Mundes hat einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit des ganzen Körpers. Diese Wechselbeziehung macht ein ganzheitlich orientiertes, auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abgestimmtes Prophylaxekonzept zu einem Bestandteil der (zahn)medizinischen Grundversorgung. Wir haben mit fünf zahnmedizinischen Expert\*innen aus Wissenschaft und Praxis gesprochen und sie um ihre Expertise zum Thema ganzheitliche professionelle und häusliche Prophylaxe gebeten: von den Merkmalen eines gesunden Mundraumes, über die zahngesunde Ernährung bis hin zur richtigen häuslichen Mundhygienestrategie.

Literatur



Ein gesunder Mund – was ist das und warum ist er so wichtig?

**Dr. Nicolas Rode, niedergelassener Zahnarzt in Kriftel:** Ein gesunder Mund stellt sich in der Praxis so dar, dass bei der Grunduntersuchung des Patienten weder aktuell noch zukünftig Handlungsbedarf besteht. Für eine gute Mundgesundheit ist wichtig, dass Patienten neben den Zähnen und Zahnzwischenräumen auch das Weichgewebe, also Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Zungenoberfläche, auf der sich ein Großteil der Bakterien absetzt, regelmäßig reinigen. Ein nicht gesunder Mund erhöht unmittelbar das Karies-, Gingivitis- und Parodontitisrisiko. Zudem lässt sich ein Zusammenhang zwischen Gingivitis oder Parodontitis und anderen Erkrankungen des Körpers erkennen. Bei Parodontitis können beispielsweise

Entzündungsmediatoren über die Blutbahn weitertransportiert werden, was zu Schlaganfällen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus führen kann.



Ab welchem Alter wird das Thema Prophylaxe relevant?

**Prof. Dr. Katrin Bekes, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde (DGKiZ):** Wir Kinderzahnärzte empfehlen den ersten Besuch in der Zahnarztpraxis bereits, wenn der erste Milchzahn durchgebrochen ist, d. h. ab dem sechsten Lebensmonat – spätestens innerhalb der ersten zwölf Monate. Im Rahmen dieses Besuchs steht vor allem ein Informationsgespräch mit den Eltern im Vordergrund. Der

Fokus liegt hier bei der Aufklärung zu Aspekten der Mundhygiene, aber auch die Ernährung, z. B. wie häufig darf die Flasche gegeben werden, und die Dauer des Schnuller-Gebrauchs sind hier ein Thema. Später gilt es, das Kind an die Routine des Zahnarztbesuchs zu gewöhnen, um so frühzeitig den Grundstein für eine gute Mundgesundheit zu legen.

Gibt es eine für alle Patienten gültige Prophylaxestrategie, um Zahnfleisch-erkrankungen und Karies vorzubeugen?

**Dr. Nicolas Rode:** Nein, in der Prophylaxe ist eine personalisierte Prävention, die auf die individuellen Patientenbedürfnisse abgestimmt ist, wichtig. Genau dieser Aspekt macht die Therapie der parodontalen Erkrankungen auch so schwierig. Bei der Parodontitis handelt es sich um eine klassische, multifaktorielle Erkrankung, die auf der einen Seite alle exogenen Risikofaktoren wie Lifestyle, Rauchen, Stress, Allgemeinerkrankungen, Mikrobiologie und genetische Disposition hat und auf der anderen Seite das Immunsystem, welches letztlich darüber entscheidet, ob die Krankheit ausbricht oder diesen Risikofaktoren etwas entgegensetzen kann.

Auch die Ernährung hat großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Trifft das auch speziell auf die Mundgesundheit zu?

**Prof. Dr. Katrin Bekes:** Unbedingt, ein Hauptfaktor für die Entstehung von Karies ist die kontinuierliche Zufuhr niedermolekularer Kohlenhydrate, aus deren bakterieller Verstoffwechselung Säuren entstehen.<sup>1</sup> Eine gesunde Ernährung besteht aus der ausgewogenen Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Von den Hauptnährstoffen haben insbesondere die niedermolekularen Kohlenhydrate (Mono- und Disaccharide, Zucker) die größte kariogene Wirksamkeit. Trotzdem muss darauf nicht völlig verzichtet werden, sondern ein vernünftiger Umgang mit stark zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken ist erforderlich. Für die Kariogenität ist außerdem die Zeitdauer entscheidend, während der der Zucker als Substrat für den bakteriellen Stoffwechsel in der Mundhöhle verfügbar ist.<sup>1,3</sup> Durch ausreichende Pausen zwischen den Mahlzeiten kann die angegriffene Zahnhartsubstanz durch die Puffersysteme des Speichels wieder remineralisiert werden.<sup>1</sup>



Wie sieht die ideale mechanische Zahnreinigung aus?

**Christine Gradewald, Dentalhygienikerin und Praxistrainerin:** Laut der aktuellen S3-Leitlinie *Häusliches mechanisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis* hat die elektrische Zahnbürste gegenüber der Handzahnbürste einen – geringfügigen, aber statistisch signifikanten – größeren Effekt bei der Reduktion von Gingivitis.<sup>1</sup> Mit der richtigen Putztechnik und -dauer können mit einer Handzahnbürste aber fast genauso gute Ergebnisse erzielt werden. Die besten Resultate bei der Zahnzwischenraumpflege werden mit der Interdentalbürste erzielt. Wichtig ist generell, dass der Patient die Mundhygieneprodukte verwendet, die er am besten einsetzen kann. Bereits während der Behandlung sollte der Einsatz der Mundhygieneprodukte demonstriert werden, sodass im Anschluss der Patient seine Anwendung zeigen kann und eventuell vorhandene Fehler aufgedeckt und korrigiert werden können.

# Wawibox

## PRO

### Eine moderne Praxis verfügt über Ordnung und Kontrolle bis ins Lager

Die Wawibox Pro unterstützt Sie dabei mit einer professionellen Materialverwaltung.



Tagesaktueller Überblick  
der Bestände



Persönliche Begleitung  
von Experten



Jetzt kostenlosen  
Beratungstermin vereinbaren!

[wawibox.de/pro\\_anfrage](http://wawibox.de/pro_anfrage)

Wir beraten Sie gerne:

☎ 06221 52 04 80 30 ✉ [mail@wawibox.de](mailto:mail@wawibox.de)



Welche Hilfsmittel sind bei der häuslichen Prophylaxe zusätzlich zur mechanischen Zahnreinigung empfehlenswert?

**Julia Haas, B.Sc.,** Dentalhygienikerin und Dozentin für Dentalhygiene & Präventionsmanagement an der EU|FH Campus Köln: Zusätzlich zur mechanischen Reinigung mit der Zahnbürste und der Reinigung der Zahnzwischenräume ist die Anwendung einer Mundspüllösung mit antibakterieller Wirkung zu empfehlen. Diese Art der Prophylaxe ist auch als 3-fach-Prophylaxe bekannt. Dafür sind die verschiedenen Produkte von LISTERINE® zu empfehlen, in denen ätherische Öle zum Einsatz kommen. Die aktuelle S3-Leitlinie *Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis* bestätigt den zusätzlichen Nutzen der Mundspülung mit ätherischen Ölen.<sup>2</sup>



Können alle antibakteriellen Mundspülungen für die langfristige Anwendung empfohlen werden?

**Prof. Dr. Nicole B. Arweiler,** Direktorin der Abteilung für Parodontologie und periimplantäre Erkrankungen der Philipps-Universität Marburg (UKGM): In der bereits genannten S3-Leitlinie wurde bewusst zwischen kurzfristiger, intensiver Keimzahlreduktion und der längerfristigen Ergänzung der mechanischen Mundhygiene durch Mundspülprodukte unterschieden. Bei kurzfristi-

ger, intensiver Keimzahlreduktion wurde Chlorhexidin in Konzentrationen von  $\geq 0,1\%$  empfohlen.

In Bezug auf längerfristiger Ergänzung der mechanischen Mundhygiene durch Mundspülprodukte haben sich die ätherischen Öle in der LISTERINE®-Formulierung von den anderen – ebenso geeigneten – Inhaltsstoffen durch hohe Effektivität bei hohem Evidenzgrad abgesetzt.<sup>4</sup>

Vielen Dank für die interessanten Antworten.

## Fazit

### Prophylaxe – Eine Basis für langfristige (Mund-)Gesundheit

Für dauerhaft gesunde Zähne ist eine tägliche Mundhygiene bereits ab dem ersten Milchzahn unerlässlich. Regelmäßige Zahnpflege, ein verantwortungs-

voller Umgang mit dem eigenen Mundraum und eine mundgesunde Ernährung tragen entscheidend zum Erhalt der Zähne und des gesunden Zahnfleisches bei und wirken sich darüber hinaus positiv auf den gesamten Organismus aus.

Wichtig ist: Eine erfolgreiche präventive Strategie in der Zahnmedizin ist dabei an den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen orientiert – und kann somit nur nah am und gemeinsam mit dem Patienten gelingen.

Die Marke LISTERINE® ist im Vertrieb der Johnson & Johnson GmbH. Das Unternehmen ist die deutsche Tochter des gleichnamigen globalen Konzerns und steht für den Geschäftsbereich *Consumer Health* in Deutschland.

Mehr zu Listerine auf [www.listerineprofessional.de](http://www.listerineprofessional.de)



# 2021

ZWP DESIGNPREIS 2021

## Deutschlands schönste Zahnarztpraxis.

[WWW.DESIGNPREIS.ORG](http://WWW.DESIGNPREIS.ORG)



● Jetzt bis zum 1.7.2021 bewerben

**ZWP** ZAHNARZT  
WIRTSCHAFT PRAXIS