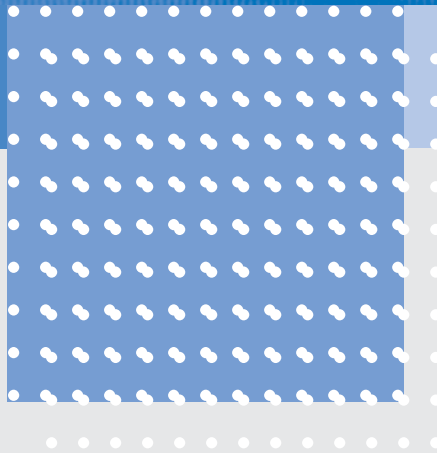




GESUNDHEITSINFORMATION

THEMA



Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen



SIEBEN GRUNDLEGENDE EMPFEHLUNGEN ZUR KARIESPROPHYLAXE BEI BLEIBENDEN ZÄHNEN

Karies ist in Deutschland Volkskrankheit Nummer eins: Fast jeder Erwachsene und immer noch viele Jugendliche sind betroffen. Dabei wäre Karies durch konsequente Vorbeugung vermeidbar. Doch welche Maßnahmen halten die Zähne ein Leben lang gesund und kariesfrei? Was ist wissenschaftlich abgesichert? Diese Gesundheitsinformation beruht auf der ersten umfassenden wissenschaftlichen Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen. Leitlinien sind systematisch entwickelte Feststellungen für Zahnärzte und Patienten, die den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand zu einer Erkrankung auswerten und klare Handlungsempfehlungen formulieren. Experten aus 15 deutschen Fachgesellschaften einigten sich nach Sichtung und Auswertung der internationalen Forschungsergebnisse auf sieben Kernempfehlungen: Die ersten drei kann jeder täglich eigenständig umsetzen, weitere vier sollten in der Zahnarztpraxis abgestimmt werden und je nach Bedarf erfolgen.

Wie entsteht Karies?

Nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien in der Mundhöhle Kohlenhydrate, vor allem Zucker, ab. Dabei bilden sich Plaque-Säuren. Der sogenannte „Plaque-pH-Wert“ sinkt in den sauren Bereich. Die Plaque-Säuren greifen die Zahnoberfläche an und entziehen ihr wichtige Mineralstoffe. Schreitet dieser Prozess der Entkalkung und Auflösung von Zahnschmelz und Dentin ungedehindert fort, kann Karies entstehen.

Wozu Leitlinien?

Die vorliegende Gesundheitsinformation stützt sich auf die Leitlinie „Grundlegende Empfehlungen zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen“ und fasst in sieben Punkten für Patienten kurz und knapp zusammen, durch welche Maßnahmen sie ihre Zähne dauerhaft gesund erhalten können. Darüber hinaus sollen Zahnärztinnen und Zahnärzte, zahnärztliches Praxispersonal, Erzieher, Lehrer und Eltern die sieben Empfehlungen weitergeben.

DREI EMPFEHLUNGEN FÜR DIE EIGENSTÄNDIGE UMSETZUNG - JEDEN TAG

Zähne putzen

Als Basismaßnahme zur Kariesvermeidung sollten Sie sich mindestens zweimal täglich gründlich die Zähne putzen, und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Ziel dabei ist neben der Beseitigung von Speiseresten die möglichst vollständige Entfernung des sogenannten bakteriellen Biofilms, der als Zahnbelag (Plaque) den Nährboden für die Entstehung von Karies bildet.

Ob Sie eine Hand- oder eine elektrische Zahnbürste dabei verwenden, ist nicht entscheidend. Wichtig ist die sorgfältige Durchführung. Das Putzen sollte mindestens zwei Minuten dauern und soweit möglich nach den Mahlzeiten erfolgen. Lassen sich Speisereste und Biofilm mit Zähneputzen allein nicht ausreichend entfernen, sind Zahnzwischenraumreiniger wie Zahnseide und Interdentalbürsten gefragt. Allerdings ist deren kariesvorbeugender Effekt nicht eindeutig wissenschaftlich belegt. Übrigens: Da Fluorid so wichtig für die Gesunderhaltung der bleibenden Zähne ist, sollte nicht nur die Zahncreme Fluorid enthalten, sondern auch im Haushalt grundsätzlich fluoridhaltiges Speisesalz verwendet werden.

Zuckeraufnahme möglichst gering halten

Die Gesamtmenge der täglichen Zuckeraufnahme und die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten (egal ob Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) einschließlich zuckerhaltiger Getränke sollte möglichst gering gehalten werden. Denn Bakterien im Biofilm wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen. Speisen und Getränke ohne freien Zucker sind grundsätzlich zu bevorzugen. Als freie Zucker gelten alle Zucker, die durch Hersteller oder Verbraucher Nahrungsmitteln zugesetzt werden sowie die Zucker, die natürlich in Honig, Fruchtsäften, Sirup etc. vorhanden sind. Auch wenn dies nicht eindeutig nachgewiesen ist, kann man davon ausgehen, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn Zucker in Nahrungsmitteln durch Zuckerersatzstoffe ersetzt wird.

Kaugummi kauen

Regelmäßiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann zur Kariesprophylaxe zusätzlich beitragen und ist deshalb insbesondere nach den Mahlzeiten ratsam. Der Grund: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi mit Geschmacksstoffen regt den Fluss des Speichels an, der zahn-schädliche Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle spült und die Zahnschmelzsubstanz mit Mineralstoffen versorgt. Wird der Speichelfluss nach dem Essen oder Trinken regelmäßig angekurbelt, sinkt das Kariesrisiko.

4 EMPFEHLUNGEN ZUR ABSTIMMUNG IN DER ZAHNARZTPRAXIS

Prophylaxe-Programme wahrnehmen

Insbesondere Menschen mit erhöhtem Kariesrisiko sollen strukturierte Prophylaxe-Programme wahrnehmen. Denn durch die Kombination verschiedener Präventionsmaßnahmen kann Karies deutlich reduziert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin, ob Sie oder Ihre Kinder besonders gefährdet sind und welche Maßnahmen er oder sie Ihnen persönlich anbietet oder anräth.

Weitere Fluoridierungsmaßnahmen

Neben dem Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz im Haushalt können weitere Fluoridierungsmaßnahmen angezeigt sein. Dies gilt besonders für Menschen, die bereits akut an Karies erkrankt sind. Möglich ist hier die Anwendung von Zahnpasten mit erhöhter Fluoridkonzentration.

zentration oder von fluoridhaltigen Lacken, Gelen und Spüllösungen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.

Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden

Bei Bedarf, so bei durchbrechenden bleibenden Zähnen oder im freiliegenden Wurzelbereich der Zähne, kann die professionelle Anwendung von Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % Chlorhexidin (CHX) zur Vorbeugung von Karies ratsam sein. Lassen Sie sich und Ihre Kinder im Zahnwechsel-Alter von Ihrem Zahnarzt daraufhin untersuchen und beraten.

Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

Schließlich ist die Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren Teil eines gelungenen Prophylaxekonzeptes. Gemeint sind hier kleine, für die Zahnbürste schwer zugängliche Grübchen im Zahn, in denen sich Karies besonders leicht ansiedeln könnte, wenn sie nicht verschlossen werden. Fragen Sie auch hierzu Ihren Zahnarzt.

7

Empfehlungen für gesunde Zähne

Jeden Tag

- ①
2x täglich Zähne putzen
mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- ②
Zuckeraufnahme möglichst
gering halten
- ③
Nach Mahlzeiten zuckerfreien
Kaugummi kauen

In der Praxis

- ④
Prophylaxe-Programme wahrnehmen
- ⑤
Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- ⑥
Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit
mindestens 1 % CHX anwenden
- ⑦
Versiegelung kariesgefährdeter
Fissuren

IMPRESSUM

Autoren:

Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover,
Prof. Dr. Elmar Hellwig, Freiburg,
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen

Diese Gesundheitsinformation gemäß Methodenpapier vom 26.1.2018 (www.zzq-berlin.de) beruht auf einer Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen, die Sie im Leitlinienportal der AWMF (www.awmf.org/leitlinien, AWMF-Registernummer 007-003) sowie auf der Seite der DGZMK (www.dgzmk.de) finden. Dort finden Sie auch den Methodenreport zur Leitlinie, in dem die Recherche und die Quellen beschrieben sind.

© Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung

Herausgeber:

Bundeszahnärztekammer - Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Zahnärztekammern e. V. (BZÄK)
Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung
K. d. ö. R. (KZBV)
Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK)

Kontaktadresse: zzq@zzq-berlin.de

Gestaltung: R. Wolfgardt, Köln