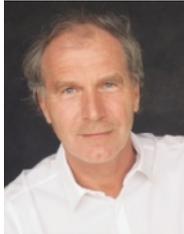




Zähneputzen: Wann genau und wie oft?

Die Experten



Dr. Lutz Laurisch



Prof. Dr. Adrian Lussi

In einem Punkt sind sich Zahnärzte aus Wissenschaft und Praxis einig: Mindestens zweimal tägliches Zähneputzen für zwei bis drei Minuten gehört zu den wirksamsten Maßnahmen, die das Gebiss auf lange Sicht kariesfrei erhalten. Konkret empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ) in ihren aktuellen Prophylaxe-Empfehlungen, morgens und abends nach den Mahlzeiten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta zu putzen. Alles klar? Nicht ganz: Im Detail besteht noch Klärungsbedarf. Was genau bedeutet „mindestens“ zweimal putzen? Ist es besser, die Zähne drei-, viermal pro Tag zu putzen? Und gilt die Empfehlung „nach den Mahlzeiten“ für alle Speisen, also auch für säurehaltige Speisen und Getränke, die den Zahnschmelz angreifen, was zu Erosionen, also zum Verlust von Zahnhartsubstanz, führen kann? Kann Zähneputzen in diesen Fällen durch Abrasion zusätzlich Schaden anrichten? Gibt es alltagstaugliche Tipps, die das Risiko eines Zahnschmelzverlustes reduzieren helfen? Eine wichtige Frage vor dem Hintergrund, dass

die Zahl der Erosionspatienten in den Industrieländern steigt. Die Redaktion des Quintessenz Team Journal lud den Wissenschaftler Adrian Lussi und den Prophylaxe-Praktiker Lutz Laurisch zu einem Expertenaustausch. Prof. Dr. Adrian Lussi ist Direktor der Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin an den Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern, Schweiz. Dr. Lutz Laurisch ist Leiter des Fortbildungsinstituts für Prävention „Prophylaxekurse Korschenbroich“ und führt gemeinsam mit seiner Frau Dr. Elfi Laurisch eine Zahnarztpraxis in Korschenbroich.

Karies

ist ein Prozess der Entkalkung und Auflösung von Schmelz und Dentin, der unter Beteiligung von Bakterien bei entsprechender Substratzufuhr an der Zahnoberfläche beginnt und in die Tiefe fortschreitet.

Erosionen

sind das Resultat eines chronischen und lokalisierten Zahnhartsubstanzverlusts. Sie entstehen durch chemischen Einfluss von Säuren an der Zahnoberfläche ohne Beteiligung von Mikroorganismen. Abrasion beschleunigt diesen Prozess.

Dr. Laurisch: Säurehaltige Speisen und Getränke sind ein Problem: Sie weichen den Zahnschmelz auf

und führen zu Erosionen. Zähneputzen scheint in dieser Situation oft kontraproduktiv zu sein.

Prof. Lussi: Diese Lebensmittel sollten auf weniger als fünf Mahlzeiten pro Tag beschränkt werden. Unser Hauptproblem ist aber nach wie vor die Karies – und die meisten Speisen und Getränke enthalten neben Säuren auch Zucker. Karies lässt sich am besten vermeiden, wenn die Zähne direkt nach dem Essen geputzt werden, auch nach einem säure- und eben meist auch zuckerhaltigen Essen. Das Putzen entfernt sowohl den Biofilm als auch Speisereste, die kariogenen Keimen als Substrat dienen.

Dr. Laurisch: In der Individualprophylaxe – also in der individuellen risikobezogenen Betreuung des Patienten – gilt es abzuwägen, wo das Hauptrisiko des Patienten liegt. Bei Patienten mit häufiger Säurezufuhr gilt es sicherlich andere Empfehlungen zu geben als bei Patienten, die wenig säurehaltige Speisen verzehren, aber dafür eventuell ein höheres Kariesrisiko haben.

Prof. Lussi: Richtig, es ist immer eine Frage der Abwägung. Meiner Ansicht nach ist für Otto-Normalverbraucher das Kariesrisiko größer als das Erosionsrisiko. Eindeutig obsolet ist jedoch der gängige Rat, nach säurehaltigen Mahlzeiten eine halbe Stunde mit dem Zähneputzen zu warten. Studien zeigen, dass dies nichts bringt. Und nach einem Glas Orangen-



saft gibt es nichts zu putzen. Eine praktische Lösung ist hier, den Speichelfluss mittels Kaugummi-kauen zu stimulieren oder den Mund mit Wasser zu spülen.

Dr. Laurisch: Eine Wartezeit vor dem Zähneputzen zu empfehlen, ist auch gesundheitspolitisch kritisch: Dies würde dazu führen, dass viele Menschen ihre Zähne gar nicht putzen, entweder weil sie es vergessen oder dann unterwegs sind.

Prof. Lussi: Ausnahmen sind Patienten mit Bulimie, die regelmäßig erbrechen: Sie sollten nach einem Säureangriff sofort mit Wasser oder mit einer Fluorid-Spüllösung spülen und erst später zur Zahnbürste greifen.

Dr. Laurisch: Statt putzen können sie auch einen zuckerfreien Kaugummi kauen oder wie gesagt den Mund mit Wasser, Milch oder einer Fluoridlösung ausspülen. Darüber hinaus fördert die Übersättigung mit Kalzium- und Phosphationen die Remineralisation.

Prof. Lussi: Und obwohl Joghurt einen sauren pH-Wert von 4 hat, schadet er dank dem hohen Kalziumgehalt den Zähnen nicht. Generell können Patienten mit einem erhöhten Erosionsrisiko Zahnschäden gegensteuern, indem sie gezielt ihre Speichelfließrate nach den Mahlzeiten oder zwischendurch mittels Kaugummikauen erhöhen. Das ist insbesondere nach dem Verzehr von erosiven Lebensmitteln, aber auch bei Refluxpatienten sinnvoll. Das hilft auch der Speiseröhre, da der vermehrte Speichel auch dort neutralisiert.

Dr. Laurisch: Alle sekretionsfördernden Maßnahmen sind sinnvoll. Neben dieser Anregung der Speichelproduktion verbessert vor allem das Spülen mit einer fluoridhaltigen Lösung die Remineralisation, während das Ausspülen mit Wasser – wenn keine fluoridhaltige Spüllösung zur Verfügung steht – zumindest die Restsäure aus der Mundhöhle entfernt.

Prof. Lussi: Darüber hinaus haben sich zinnhaltige Produkte bewährt: Sie beugen erosiv bedingten Verlusten der Zahnhartsubstanz vor und verhindern zudem das Fortschreiten bestehender erosiver Schäden.

Dr. Laurisch: Grundsätzlich spielt die Auswahl der Nahrungsmittel auch eine Rolle für die Prävention von Erosionen. Geringes erosives Potenzial hat zum Beispiel kauintensives frisches Gemüse, wie Karotten oder Paprika. Und kalziumreiche Lebensmittel wie Milch und Käse fördern die Remineralisation nach einem Säureangriff. Auch auf die richtige Zahnputztechnik kommt es an: Die Patienten sollten systematisch alle Gebissabschnitte schonend und ohne Druck reinigen. So kehren sie nicht ständig zur gleichen Stelle zurück und laufen keine Gefahr, dort zu viel zu scheuern. Bei Rechtshändern ist oft der Eckzahnbereich links oben gefährdet.

Prof. Lussi: Manche Menschen putzen ihre Zähne öfter als zweimal täglich. Ob das besser für die Zahngesundheit ist, weiß man nicht. Dazu gibt es keine gesicherten Daten. Es kommt wohl

mehr auf Gründlichkeit und Dauer als auf die Häufigkeit des Putzens an: Nach heutigem Wissen belegen Studien tatsächlich nur, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn die Zähne mindestens zweimal täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta geputzt werden. Ansonsten sind wir auf die Betrachtung sogenannter Surrogat-Parameter angewiesen, im Fall der Karies auf den Grad der Plaque-Reduktion. Hier hat sich gezeigt, dass die Dauer des Zähneputzens eine Rolle spielt. Zwei Minuten putzen entfernt mehr Plaque als eine Minute putzen. Ich empfehle deshalb ganz einfach: Mindestens zweimal täglich mindestens 2 Minuten lang putzen.

Dr. Laurisch: Also lieber gründlich und weniger häufig als häufig und „fahrig“ putzen. Qualität schlägt Quantität. Auf der anderen Seite sprechen auch Argumente dafür, die Zähne öfter als zweimal täglich zu putzen: Plaque hat weniger Chancen sich festzusetzen und nach Zwischenmahlzeiten werden mehr Speisereste entfernt – all das ist im Sinn der Kariesprophylaxe. Darüber hinaus werden vermehrt Fluoride zugeführt, was wiederum positiven Einfluss auf die Zahngesundheit hat.

Prof. Lussi: Das stimmt, andererseits steigt auch die Gefahr eines Zahnschmelz-Abriebs. Und auch nicht immer ist die Zahnbürste unterwegs zur Hand. Eine gute Alternative ist dann das Kauen zuckerfreier Kaugummis, besonders nach dem Mittagessen und nach Snacks: Das stimuliert den Speichelfluss, ohne den Zahnschmelz anzugreifen. **QJ**