

HIGH FIVE FÜR DIE PROPHYLAXE

Die neuen DGZ-Empfehlungen im Praxisalltag

»» Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung hat die wissenschaftlich gesicherten Empfehlungen zur Kariesprophylaxe in fünf Kernpunkten zusammengefasst. Für das Praxisteam ist dieser „5-Punkte-Plan“ eine praktische Checkliste, die Sicherheit gibt: Die präzisen Handlungsanweisungen schaffen eine klare Basis, die den Inhalt der Prophylaxesitzungen strukturieren helfen und sich auf wenige wesentliche Punkte konzentrieren. Wie das Praxisteam die Empfehlungen im Arbeitsalltag nutzt, berichtet Martina Bökels, Zahnmedizinische Prophylaxeassistentin in der Praxis von Dr. Lutz Laurisch, Zahnarzt mit Prophylaxeschwerpunkt in Korschenbroich.



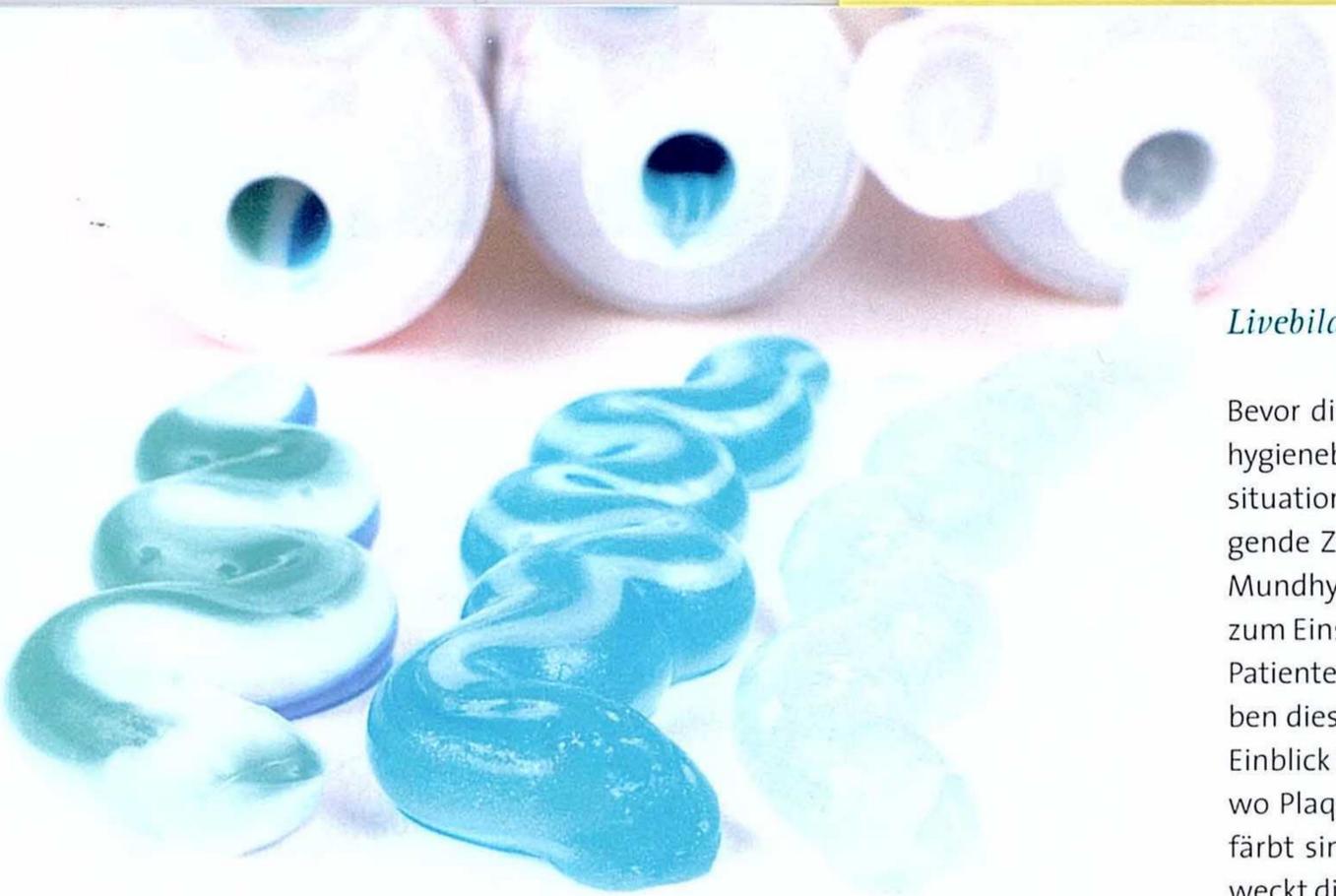
„Bitte kommen Sie in zwei Wochen zur Prophylaxesitzung. Dann zeigen wir Ihnen, was Sie selbst tun können, um Karies zu vermeiden, und wie wir Sie durch Prophylaxemaßnahmen unterstützen können.“ Dieses Angebot macht die Praxis Dr. Laurisch in Korschenbroich allen Patienten nach dem ersten Untersuchungstermin. Als prophylaktische Schwerpunktpraxis kennt sich das Praxisteam bestens damit aus, wie das Gebiss dauerhaft kariesfrei und gesund bleibt. Der aktuelle 5-Punkte-Plan der DGZ ist dabei ein guter Leitfaden: „Er fasst die wesentlichen Aspekte zusammen und macht konkrete, wissenschaftlich gesicherte Ansagen. Das gibt Sicherheit“, sagt Martina Bökels, langjährige Prophylaxeassistentin bei Dr. Laurisch.

Aha-Effekte in der Prophylaxesitzung: Auch Saft verursacht Karies

Prinzipiell bestätigen die aktuellen DGZ-Empfehlungen das bisherige Vorgehen der Praxis: Zu Beginn der ersten Prophylaxesitzung erklärt die Prophylaxeassistentin dem Patienten, was ihn in der nächsten Stunde erwartet. Das hat sich bewährt, denn einige sind unsicher, fürchten unangenehm aufzufallen oder sind skeptisch, etwas aufgeschwatzt zu bekommen. Bevor sie in die Beratung einsteigt, erfragt die Prophylaxeassistentin die Einstellung und den Kenntnisstand des Patienten. „Sie soll ihn möglichst dort abholen, wo er steht. Dann steigen die Chancen, dass er motiviert mitarbeitet“, so Bökels.

Die erste konkrete Maßnahme in der Sitzung ist ein Speicheltest, der Auskunft über das individuelle Kariesrisiko gibt. Anschließend stehen die Ernährungsgewohnheiten im Fokus. Der Patient zählt auf, was er üblicherweise isst und trinkt. Die meisten wissen zwar, dass Süßigkeiten Karies verursachen, kennen die Hintergründe aber nicht und hören interessiert zu, wenn die Prophylaxeassistentin erklärt, dass Bakterien im Biofilm Zucker in Säuren umwandeln, die wiederum den Zahnschmelz angreifen. Hier gibt es so manchen Aha-Effekt, zum Beispiel, wenn die Patienten erfahren, dass das kariogene Potenzial von Fruchtsäften genauso hoch ist wie von Cola und Limo. Ziel der Beratung ist eine Sensibilisierung für eine zahngesunde Ernährung, ohne den Zucker zu verteufeln. „Wir empfehlen **maximal vier zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag**, denn darüber hinaus steigt das Kariesrisiko massiv. Als Alternative nennen wir zuckerfreie Produkte, die mit Zuckeraustausch-





Livebilder aus der Mundhöhe motivieren

Bevor die Prophylaxeassistentin das Kapitel Mundhygieneberatung aufschlägt, analysiert sie die Mundsituation des Patienten: Gibt es Engstände, freiliegende Zahnhälse oder sichtbare Defizite in puncto Mundhygiene? Dabei kommt eine intraorale Kamera zum Einsatz, die Livebilder aus der Mundhöhle zeigt. Patienten, die intraorale Kameras nicht kennen, erleben dies als kleine Revolution: Sie erhalten erstmals Einblick in die gesamte Mundhöhle und sehen selbst, wo Plaque sitzt, an welchen Stellen die Zähne verfärbt sind oder das Zahnfleisch entzündet ist. „Das weckt die Aufmerksamkeit und motiviert zur Verhaltensänderung“, weiß Martina Bökels.

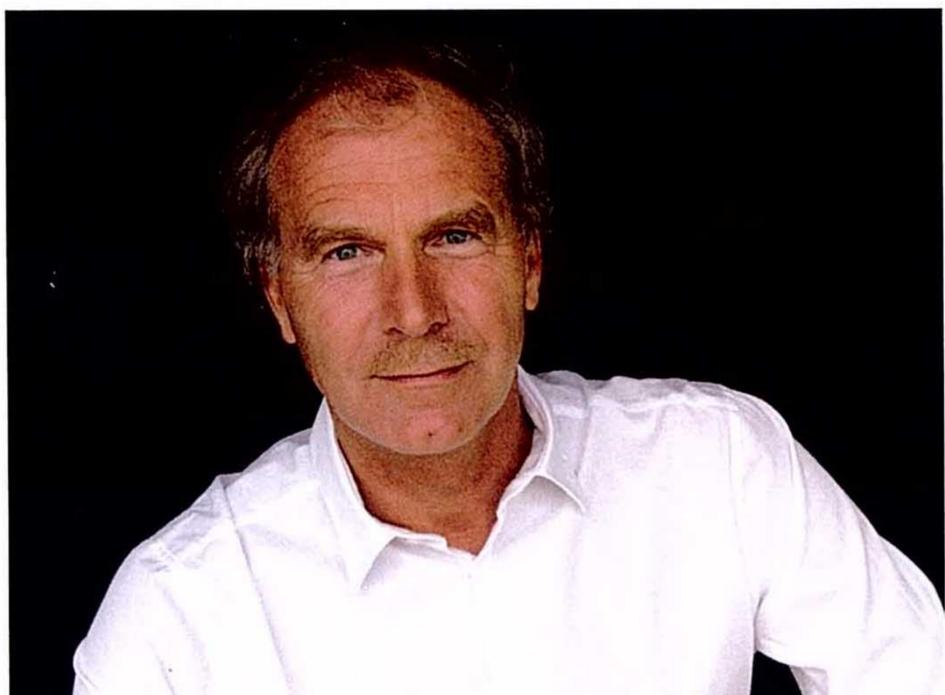
Saubere Zähne erst nach zwei Minuten Putzzeit

Auch bei der Mundhygieneberatung holt die Prophylaxeassistentin den Patienten ab. Wie häufig putzt er die Zähne, welche Zahnbürste und Zahnpasta benutzt er? So ergibt sich ein Bild von seinem Kenntnisstand und Defizite werden erkennbar. Manche Patienten tun aber auch zu viel des Guten – sie putzen übermäßig lange und häufig oder verwenden überflüssige Mundspülungen. Ziel der Beratung ist daher, ein gesundes Maß an Mundhygiene zu erreichen. „Basis der häuslichen Mundhygiene ist, **zweimal täglich zwei Minuten lang die Zähne zu putzen, und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta**“, sagt Martina Bökels. Dabei ist es ratsam, auf die Uhr zu schauen und sich nicht auf das Zeitgefühl zu verlassen. Viele elektrische Zahnbürsten haben einen Timer, der die Einhaltung der empfohlenen Putzzeit erleichtert. Prinzipiell werden die Zähne aber auch mit einer Handzahnbürste sauber. Neben der Putzdauer kommt es darauf an, alle Zahnflächen systematisch zu reinigen. Tipps zur Putztechnik orientieren sich am besten an den Gewohnheiten des Patienten: „Man sollte nur das Nötigste ändern, denn radikale Um-

oder Süßstoffen gesüßt sind. Dieser Rat deckt sich eins zu eins mit den aktuellen DGZ-Empfehlungen“, erläutert Martina Bökels.

Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi – das hemmt das Kariesrisiko

Ein weiteres Thema in der Prophylaxesitzung ist der positive Effekt von zuckerfreien Kaugummis auf die Zahngesundheit. Die Patienten erfahren, dass das Kauen den Speichelfluss anregt, was Plaquesäuren neutralisiert, Nahrungsreste aus dem Mund spült und Mineralstoffe für die Zahnschmelze bereitstellt. Dies ist besonders nach den Mahlzeiten wirkungsvoll. „Wir raten den Patienten, **drei- bis viermal täglich zuckerfreien Kaugummi zu kauen, und zwar mindestens zehn, besser 20 Minuten lang**. Das gilt besonders für diejenigen Patienten, bei denen der Speicheltest eine niedrige Sekretionsrate von unter 1ml/Minute ergeben hat. Auch dieser Rat entspricht den DGZ-Empfehlungen, den Speichelfluss nach den Mahlzeiten beispielsweise durch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi zu stimulieren.



Dr. Lutz Laurisch und Martina Bökels, Prophylaxeassistentin, Praxis Dr. Laurisch.

Der „5-Punkte-Plan“ für gesunde Zähne

1. 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta



2. Maximal 4 zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag



3. Nach Mahlzeiten Stimulation des Speichelflusses, z.B. durch Kaugummi



4. Individuell abgestimmt: Intensivfluoridierung, PZR etc.



5. Kariesgefährdete Fissuren und Grübchen versiegeln.



stellungen laufen meist ins Leere“, so Martina Bökels.

Und die Reinigung der Zahnzwischenräume? Auch wenn es strittig ist, wie effektiv Zahnseide das Kariesrisiko senkt – für die parodontale Gesundheit ist sie unverzichtbar.

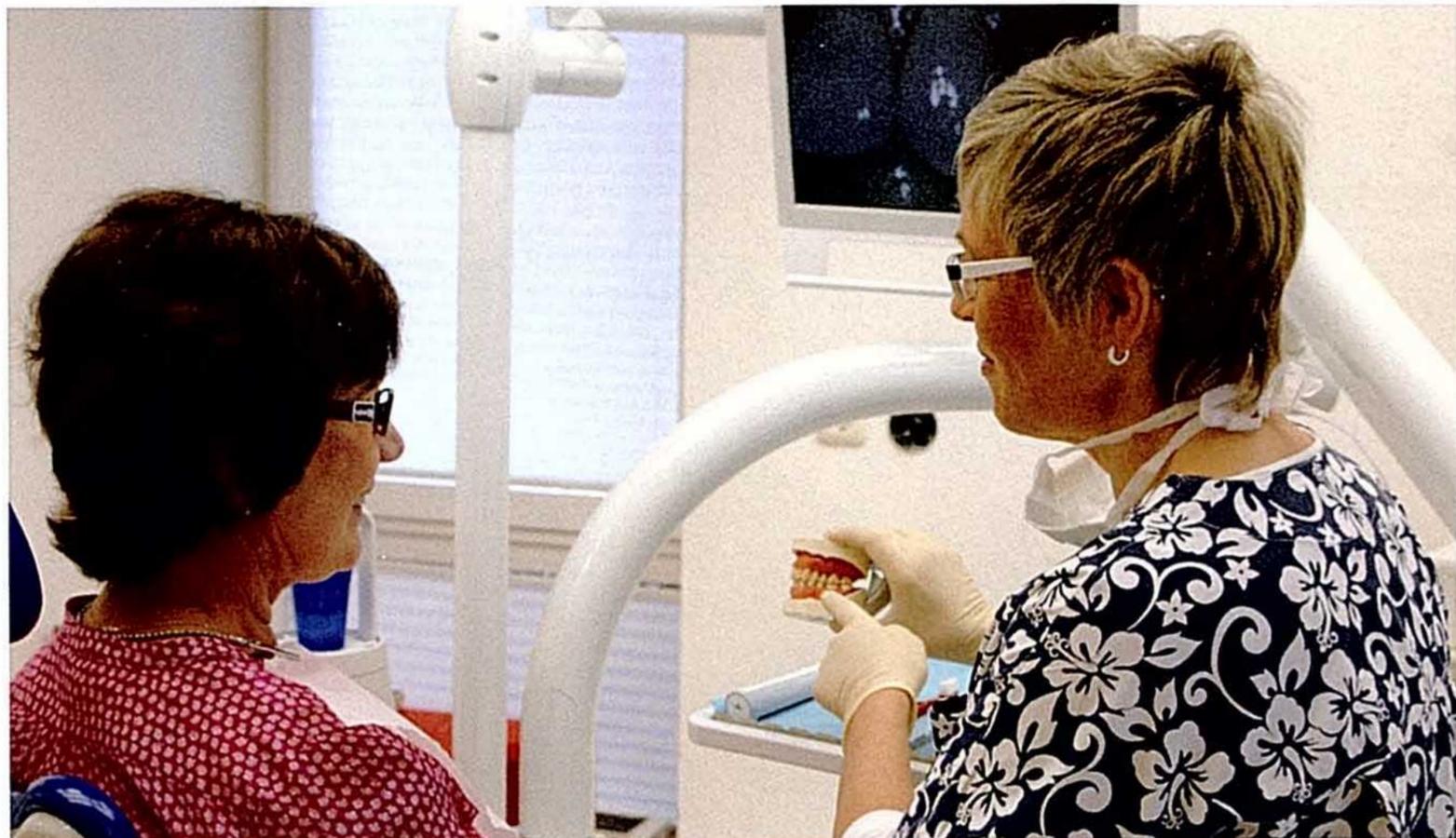
Maßgeschneiderte Prophylaxe in der Praxis

Neben der Motivation zur richtigen Zahnpflege zu Hause unterstützt die Prophylaxeassistentin den Patienten mit diversen Maßnahmen, die in der Praxis durchgeführt werden. Art und Umfang orientieren sich an der individuellen Situation: Patienten mit hohem Kariesrisiko und parodontalen Problemen werden engmaschig einbestellt und nehmen an einem speziellen Programm teil. Dazu gehören **die professio-**

nelle Zahnreinigung, Fluoridierung und ergänzende Maßnahmen wie die regelmäßige **Anwendung chlorhexidinhaltiger Lacke.**

„Insbesondere Kindern und Jugendlichen, die Brackets tragen, empfehlen wir fluoridhaltige Mundspülungen. Zusätzlich können fluoridhaltige Lacke oder Gele wirksam sein. Generell legen wir großen Wert darauf, den Durchbruch der bleibenden Zähne intensiv zu betreuen“, erklärt Martina Bökels. Denn eben durchgebrochene Molaren bei Kindern und Jugendlichen sind extrem kariesgefährdet und brauchen besonderen Schutz. Halbjährliche Prophylaxebesuche werden daher durch zusätzliche Termine ergänzt, bei denen **Grübchen und Fissuren versiegelt** werden.

Insgesamt bietet somit der „5-Punkte-Plan“ der DGZ einen präzisen und einfach umsetzbaren Leitfaden für die Prophylaxe, der im Praxisalltag angekommen ist. <<<



Mundhygieneberatung in der Praxis Dr. Laurisch.