





**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.



**Prof. Lussi:** Ausnahmen sind Patienten mit Bulimie, die regelmäßig erbrechen: Sie sollten nach einem Säureangriff sofort mit Wasser oder mit einer Fluorid-Spülung 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.

### Jenseits des Zähneputzens: Zuckerfreier Kaugummi, Spülen mit Wasser und Fluoridlösungen, Ernährungskontrolle

**Prof. Lussi:** Und obwohl Joghurt einen sauren pH-Wert von 4 (siehe Tabelle, Seite 00) hat, schadet es 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 zwischen durch 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.

## info.

**Karies** ist ein Prozess der Entkalkung und Auflösung von Schmelz und Dentin, der unter Beteiligung von Bakterien bei entsprechender Substratzufuhr (Speisen und Getränke) 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.

1/2  
AZ

Getränke/Lebensmittel	pH-Wert	Härteveränderung
Schwarztee, Pfefferminztee	6,6–7,5	→
Mineralwasser, Leitungswasser	6–7	→
Kaffee	5,8	→
Trinkmolke	4,7	→
Joghurt, Sauermilch	3,9–4,2	→
Karottensaft	4,2	↘
Sportgetränke, Energydrinks	3,3–3,8	↘↘
Fruchtsäfte	3,4–3,7	↘↘
Mineralwasser mit Zitronengeschmack	3,5	↘↘
Hagebuttentee	3,2	↘↘
Softgetränke (gesüßt, ungesüßt)	2,5–3,3	↘↘

- Keine Einweichung oder geringe Härtezunahme = **nicht erosiv**.
- ↘ Geringe Abnahme der Härte (Erweichung) = **erosiv**.
- ↘↘ Deutliche Abnahme der Härte = **stark erosiv**.

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 Zahnschmelzabriebs. 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.

**Dr. Laurisch:** Alle sekretionsfördernden Maßnahmen sind sinnvoll. Neben der Anregung der Speichelproduktion durch Kaugummikauen 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.

**Systematisch und gründlich putzen – mindestens zweimal täglich für mindestens zwei Minuten**

**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 zwei Minuten lang putzen.

**Qualität schlägt Quantität**

**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



Prof. Dr. Adrian Lussi  
Infos zur Person



Dr. Lutz Laurisch  
Infos zur Person

**kontakt.**

**Prof. Dr. Adrian Lussi**

Klinik für Zahnerhaltung, Präventiv- und Kinderzahnmedizin  
Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern  
Freiburgstr. 7, 3010 Bern, Schweiz

**Dr. Lutz Laurisch**

Arndtstraße 25  
41352 Korschbroich  
Tel.: 02161 402040  
www.Dr-Laurisch.de