

## Kariesprävention am Tag der Zahngesundheit: Jeder fünfte braucht Aufklärung

Unterhaching, August 2017 – Jeder fünfte Bundesbürger ist unsicher, mit welchen Maßnahmen man seine Zähne gesund erhalten kann. Dies ergab eine aktuelle, repräsentative Umfrage im Auftrag von Wrigley.<sup>1</sup> Für Klarheit in puncto Kariesprophylaxe sorgt seit Kurzem eine wissenschaftliche Leitlinie. Ihr zufolge können Zahnarztpraxen ihren Patienten – gerade jetzt anlässlich des Tags der Zahngesundheit – sieben Kernempfehlungen mit auf den Weg geben.<sup>2</sup>

Unsicherheiten in den richtigen Maßnahmen zur Kariesprävention zeigen vor allem Männer: Ein Viertel aller männlichen Befragten gaben dies zu, unter den Frauen waren es nur 18 Prozent. So legen Frauen auch deutlich mehr Wert auf die Zahngesundheit beim Gegenüber. 83 Prozent von ihnen finden gesunde Zähne wichtiger als das Outfit, unter den Männern stimmen lediglich 75 Prozent dieser Aussage zu. So wundert es nicht, dass fast 90 Prozent der Deutschen finden, dass gesunde und gepflegte Zähne ihr Selbstbewusstsein steigern. Umgekehrt lächeln rund zwei Drittel der Befragten weniger, sobald ihre Zähne ungepflegt oder ungesund sind. Umso wichtiger ist es, dass das Lächeln wirklich immer schön bleibt.

Aber welche Maßnahmen verhelfen zu dem gesunden Lächeln? Die Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung veröffentlichte letzten Oktober unter Mitwirkung von 14 weiteren Fachgesellschaften die erste medizinische Leitlinie zur Kariesprävention für bleibende Zähne. Damit gibt es erstmals wissenschaftlich gesicherte Handlungsempfehlungen für Ärzte und Patienten – aber auch Erzieher, Lehrer und Eltern sollten die Empfehlungen beherzigen und weitergeben. Nach den Empfehlungen der Leitlinie sind dabei sowohl die häusliche Pflege als auch Maßnahmen in Abstimmung mit dem Zahnarzt wichtig:

### Prophylaxeprogramme wahrnehmen

Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko profitieren von Prophylaxeprogrammen in der Praxis: Der Zahnarzt kann verschiedene Maßnahmen kombinieren und dadurch das Kariesrisiko senken.

### Fluoridierungsmaßnahmen

Bei Patienten, die bereits Karies haben, können spezielle Fluoridierungsmaßnahmen sinnvoll sein, etwa die Anwendung von Zahnpasten mit erhöhter Fluoridkonzentration, fluoridhaltigen Lacken, Gelen und Spüllösungen.

### **Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack**

Brechen bleibende Zähne durch oder liegen Zahnwurzeln frei, kann die professionelle Anwendung von Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% Chlorhexidin Karies vorbeugen.

### **Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren**

Das Versiegeln von kariesgefährdeten Fissuren und Grübchen sollte ebenfalls Teil von Prophylaxekonzepten in Zahnarztpraxen sein.

Drei der sieben Leitlinien-Tipps sollte jeder Patient in seinen Alltag integrieren:

### **Zweimal täglich Zähneputzen**

Morgens und abends Zähneputzen, jeweils mindestens zwei Minuten mit fluoridhaltiger Zahnpasta: Dies sollte selbstverständlich sein, ist es aber nicht. Die Umfrage für Wrigley brachte ans Licht, dass sich jeder fünfte Bundesbürger seltener als zweimal täglich die Zähne putzt. Offenbar hakt es mit der Zahnpflege bereits bei Kindern: Der Umfrage zufolge müssen 40 Prozent der Eltern tief in die Trickkiste greifen, um dem Nachwuchs das Thema zu vermitteln.

Apropos Fluorid: Weil es so wichtig für die Gesunderhaltung der Zähne ist, ist neben fluoridhaltiger Zahnpasta auch fluoridhaltiges Speisesalz im Haushalt empfehlenswert.

### **Möglichst geringe Zuckeraufnahme**

Süße Speisen und Getränke sollten nur einen kleinen Platz im Speiseplan haben. Das gilt für Lebensmittel, denen Zucker von der Industrie oder im Haushalt zugesetzt wird, aber auch für natürlich süße Lebensmittel wie Honig oder Fruchtsäfte. Entscheidend ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Süßem und praktische, wirksame Zahnpflege nach einem Snack.

### **Nach dem Essen zuckerfreien Kaugummi kauen**

Neben Handy und Portemonnaie gehört in jede Handtasche auch ein Päckchen zuckerfreier Kaugummi, wie zum Beispiel Wrigley's Extra. Schließlich hat man unterwegs oft keine Möglichkeit, die Zähne zu putzen. Das geht 80 Prozent der Deutschen so. Zur Stimulation des Speichelflusses können Zahnärzte empfehlen, nach dem Essen oder Trinken einen zuckerfreien Kaugummi zu kauen. Speichel hilft, kariesverursachende Plaque-Säuren zu neutralisieren und den Zahnschmelz zu remineralisieren – und reduziert damit gleich zwei Risikofaktoren für Karies. Außerdem sorgt Kau-

gummikauen für frischen Atem und damit für einen sicheren, selbstbewussten Auftritt.

<sup>1</sup> Die IPSOS GmbH führte im September 2016 eine repräsentative Befragung von 1000 Deutschen zwischen 16 und 70 Jahren zu ihren Zahnpflegeroutinen durch. Die Befragung fand im Auftrag von Wrigley im Rahmen einer Online-Mehrthemenumfrage statt.

<sup>2</sup> S2k-Leitlinie: Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen. Gültig von Juni 2016 bis Mai 2021 ([www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html)), oder in: DZZ Deutsche Zahnärztliche Zeitschrift, 2017; 72 (2)

Wrigley engagiert sich seit mehr als 25 Jahren für die Verbesserung der Zahn- und Mundgesundheit in Deutschland. Dass dieses Ziel dem Unternehmen sehr am Herzen liegt, zeigt das 1989 ins Leben gerufene Wrigley Oral Healthcare Program (WOHP). Weil Kariesprophylaxe das A und O für gesunde Zähne ist, fördert das WOHP sowohl die Individual- als auch die Gruppenprophylaxe in Forschung, Lehre und Praxis. Die Wrigley-Produkte sind ein weiterer Baustein für eine bessere Zahngesundheit, z. B. die zuckerfreien Wrigley's Extra® Kaugummis zur Zahnpflege. Sie regen durch das Kauen den Speichelfluss an - und Speichel unterstützt die Neutralisierung von Plaque-Säuren und die Remineralisierung des Zahnschmelzes. Plaque-Säuren und die nachfolgende Demineralisation des Zahnschmelzes sind Risikofaktoren bei der Entstehung von Zahnkaries. Wer lieber lutscht als kaut, kann auf Wrigley's Extra® Pastillen zur Mundpflege zurückgreifen.

Belegexemplare erbeten an: / Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
kommed Dr. Barbara Bethcke, Ainmillerstraße 34, 80801 München, Tel. 089 / 38 85 99 48,  
Fax 089 / 33 03 64 03, E-Mail: [bb@kommed-bethcke.de](mailto:bb@kommed-bethcke.de)

[www.wrigley-dental.de](http://www.wrigley-dental.de)