

Leitlinie zur Kariesprophylaxe empfiehlt:

Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

Der 7-Punkte-Plan für gesunde Zähne

Jeden Tag



2x täglich mit fluoridhaltiger
Zahnpasta Zähne putzen



Zuckeraufnahme
möglichst gering halten



Nach Mahlzeiten zuckerfreien
Kaugummi kauen

In Abstimmung mit der Praxis



Prophylaxe-
programme
wahrnehmen



Weitere
Fluoridierungs-
maßnahmen



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



Versiegelung
kariesgefährdeter
Fissuren

Wer sich die sieben Empfehlungen der Leitlinie* zu Herzen nimmt, hat beste Chancen auf gesunde Zähne. Dazu gehört Kaugummikauen, denn es erhöht den Speichelfluss, unterstützt die Neutralisierung der Plaque-Säuren und hilft, die Demineralisierung der Zähne zu verringern.

* S2k-Leitlinie „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen - grundlegende Empfehlungen“ (gültig von Juni 2016 bis Mai 2021, publiziert bei: AWMF online). Federführende Fachgesellschaften: Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ), Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK). Medizinische Leitlinien werten den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand zu einer bestimmten Erkrankung aus und geben wissenschaftlich gesicherte Handlungsempfehlungen für Ärzte und Patienten.