

Patienteninformation

Tipps für gesunde Zähne

Die 7 Leitlinien-Empfehlungen zur
Kariesprävention



WRIGLEY
ORAL HEALTH
PROGRAM



Wir erhalten Zähne

Leitlinien in der Zahnmedizin **publiziert bei:**



AWMF online
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin





Zähne und Zwischenräume putzen

Das Wichtigste zuerst: Zweimal täglich mindestens zwei Minuten gründlich die Zähne putzen, und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Das dient der Beseitigung von Speiseresten und der möglichst vollständigen Entfernung des bakteriellen Biofilms, auch Zahnbelag oder Plaque genannt. Egal, ob mit Hand- oder Elektrozahnbürste: Entscheidend ist die sorgfältige Durchführung.

Gut zu wissen: Nach zwei Minuten Putzen sind durchschnittlich 41 % der Plaque entfernt, nach einer Minute nur 27 %. Regelmäßig die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigen.



Wenig Zucker konsumieren

Die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten und Getränke sowie die Gesamtmenge der täglichen Zuckeraufnahme möglichst gering halten. Denn Bakterien im Biofilm (=Zahnbelag) wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen. Zuckerfreie oder mit Zuckeraustauschstoffen gesüßte Produkte sind zahnfreundlicher.



Kaugummi kauen

Nach dem Verzehr von süßen Speisen und Getränken zuckerfreien Kaugummi kauen, denn das regt den Speichelfluss an.

Das hat gleich mehrere Vorteile:

- Speichel spült Essensreste weg,
- neutralisiert zahnschädliche Säuren und
- versorgt die Zähne mit wichtigen Mineralstoffen.

→ So wird das Kariesrisiko gesenkt – auch tagsüber und unterwegs.





Prophylaxeprogramme wahrnehmen

Bei erhöhtem Kariesrisiko sind maßgeschneiderte Vorsorgemaßnahmen wichtig. Zahnarztpraxen bieten strukturierte Prophylaxeprogramme an, um Karies vorzubeugen.



Weitere Fluoridierungsmaßnahmen

Neben dem Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz im Haushalt können weitere Maßnahmen notwendig sein. Dies gilt besonders für Menschen mit einem hohen Kariesrisiko oder solche, die bereits akut an Karies erkrankt sind. Möglich sind hier Zahnpasten mit erhöhter Fluoridkonzentration oder fluoridhaltige Lacke, Gele oder Spüllösungen für zuhause oder in der Praxis.



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

In bestimmten Situationen – z.B. beim Zahnwechsel oder bei freiliegenden Wurzeloberflächen – kann ein Lack mit mindestens 1 % Chlorhexidin helfen, das Kariesrisiko gezielt zu senken. Ihre Zahnarztpraxis berät Sie und Ihre Kinder gerne.



Fissuren versiegeln für mehr Kariesschutz

Fissuren - die für die Zahnbürste schwer zugänglichen Furchen auf den Zahnflächen - sind schwer zu reinigen und besonders anfällig für Karies. Eine Versiegelung kann schützen.

Wie entsteht Karies?

Nach dem Essen bauen Bakterien im Zahnbelag - auch Plaque oder Biofilm genannt - Kohlenhydrate, vor allem Zucker, ab. Dabei entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Der pH-Wert im Zahnbelag sinkt, und der Zahn beginnt, wichtige Mineralstoffe zu verlieren.

Wenn dieser Prozess häufiger oder über längere Zeit stattfindet, kann Karies entstehen - eine schrittweise Zerstörung von Zahnschmelz und Dentin (Zahnbein).



Diese Patienteninformation beruht auf der S3-Leitlinie „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen“ der Deutschen Gesellschaft für Zahnerhaltung (DGZ). Sie fasst alle verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse in 7 Empfehlungen zusammen – entwickelt von Expertinnen und Experten aus 18 Fachgesellschaften.

Leitlinien sind systematisch entwickelte Feststellungen für Ärzte und Patienten, die den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand zu einer Erkrankung auswerten und klare Handlungsempfehlungen formulieren. Eine S3-Leitlinie hat die höchste Qualitätsstufe.

Fazit

Zahngesundheit ist Teamarbeit: die eigenen Alltagsroutinen zur Zahnpflege und der zweimal jährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt.

Als „Zahnpflege to go“ bietet sich nach jeder Mahlzeit oder süßen Getränken ein zuckerfreier Kaugummi an.

Bilder: Adobe Stock



WRIGLEY
ORAL HEALTH
PROGRAM

Wrigley Oral Health Program
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching
www.wrigley-dental.de