

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



Prophylaxeprogramme wahrnehmen



Weitere Fluoridierungsmaßnahmen



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.