

## Eigenverantwortliche Zahn- und Mundpflege besonders gefragt

Derzeit können Patientinnen und Patienten Routine-Untersuchungstermine oder Prophylaxe-Sitzungen nicht uneingeschränkt wahrnehmen. Über die Auswirkungen des Daheimbleibens auf Ernährung und tägliche Zahnpflege lässt sich derzeit nur spekulieren. Klar aber ist: Eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge steht jetzt im Vordergrund.

Der 7-Punkte-Plan der wissenschaftlichen Leitlinie zur Kariesprophylaxe<sup>1</sup> ist hierzu ein nützlicher Wegweiser (s. Abb.). Er erinnert daran, was jeder täglich selber tun kann, um seine Zähne sauber und gesund zu erhalten. Das Praxisteam hat es in der Hand, diese Empfehlungen im telefonischen Patientenkontakt, über die eigene Webseite oder – wo möglich – im direkten Kontakt weiterzugeben:

- Zähne putzen – 2 x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- gesunde, kauaktive Nahrung mit möglichst wenig Zucker zu sich nehmen
- nach dem Essen oder Naschen zur Speichelstimulation einen zuckerfreien Kaugummi kauen

Im Praxisalltag, kommen dann die weiteren vier Empfehlungen in Abstimmung mit der Praxis zum Tragen!

### Wissenschaftliche Leitlinie: **7** Punkte zur Kariesprophylaxe

Jeden Tag	In Abstimmung mit der Praxis
 <p><b>2x täglich mit fluoridhaltiger Zahnpasta Zähne putzen</b></p>	 <p><b>Prophylaxeprogramme wahrnehmen</b></p>
 <p><b>Zuckeraufnahme möglichst gering halten</b></p>	 <p><b>Weitere Fluoridierungsmaßnahmen</b></p>
 <p><b>Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen</b></p>	 <p><b>Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% CHX anwenden</b></p>
 	 <p><b>Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren</b></p>

<sup>1</sup> „Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“ unter: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/083-021.html>. Patientenversion für Praxen unter: [www.wrigley-dental.de](http://www.wrigley-dental.de) („Shop/Produkte“ / „Praxismaterial“)