

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 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.