

# Patienteninformation

## zur präventiven Zahnerhaltung



### 7 grundlegende Empfehlungen zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen



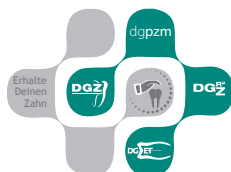
#### Leitlinien in der Zahnmedizin



publiziert bei:

**AWMF online**  
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

Ein Verbund – ein Ziel:  
Erhalte Deinen Zahn!



### 3 Empfehlungen zur eigenen Umsetzung



#### Zähne putzen

Als Basismaßnahme zur Kariesvermeidung sollten Sie sich **mindestens zweimal täglich** gründlich die Zähne putzen, und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Ziel dabei ist neben der Beseitigung von Speiseresten die möglichst vollständige Entfernung des sogenannten bakteriellen Biofilms, der als Zahnbelag (Plaque) den Nährboden für die Entstehung von Karies bildet. Ob Sie eine Hand- oder eine elektrische Zahnbürste dabei verwenden, ist nicht entscheidend. Wichtig ist die sorgfältige Durchführung: Nach zwei Minuten Putzen sind durchschnittlich 41% der Plaque entfernt, während eine Minute nur 27% der Plaque reduziert. Daher sollte das Putzen **mindestens zwei Minuten** dauern und nach den Mahlzeiten erfolgen.



Lassen sich Speisereste und Biofilm mit Zähneputzen allein nicht ausreichend entfernen, sind Zahnzwischenraumreiniger wie Zahnseide und Interdentalbürsten gefragt. Allerdings ist deren kariesvorbeugender Effekt nicht eindeutig wissenschaftlich belegt.

Übrigens: Da Fluorid so wichtig für die Gesunderhaltung der bleibenden Zähne ist, sollte nicht nur die Zahncreme Fluorid enthalten, sondern auch im Haushalt grundsätzlich fluoridhaltiges Speisesalz verwendet werden.



### 3 Empfehlungen zur eigenen Umsetzung



#### Zuckeraufnahme möglichst gering halten

Die Gesamtmenge der täglichen Zuckeraufnahme und die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten (egal ob Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) einschließlich zuckerhaltiger Getränke sollte möglichst gering gehalten werden. Denn Bakterien im Biofilm wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen.



Speisen und Getränke ohne freien Zucker sind grundsätzlich zu bevorzugen. Als freie Zucker gelten alle Zucker, die durch Hersteller oder Verbraucher Nahrungsmitteln zugesetzt werden sowie die Zucker, die natürlich in Honig, Fruchtsäften, Sirup etc. vorhanden sind. Auch wenn dies nicht eindeutig nachgewiesen ist, kann man davon ausgehen, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn Zucker in Nahrungsmitteln durch Zuckerersatzstoffe ersetzt wird.



#### Kaugummi kauen

Regelmäßiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann zur Kariesprophylaxe zusätzlich beitragen und ist deshalb insbesondere nach den Mahlzeiten ratsam. Der Grund: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi mit Geschmacksstoffen regt den Fluss des Speichels an, der zahnschädliche Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle spült und die Zahnschmelz mit Mineralstoffen versorgt. Wird der Speichelfluss nach dem Essen oder Trinken regelmäßig angekurbelt, sinkt das Kariesrisiko.

## 4 Empfehlungen zur Abstimmung in der Praxis



### Prophylaxeprogramme wahrnehmen

Insbesondere Menschen mit erhöhtem Kariesrisiko sollen strukturierte Prophylaxeprogramme wahrnehmen. Denn durch die Kombination verschiedener Präventionsmaßnahmen kann Karies deutlich reduziert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin, ob Sie oder Ihre Kinder besonders gefährdet sind und welche Maßnahmen er oder sie Ihnen persönlich anbietet oder anrät.



### Weitere Fluoridierungsmaßnahmen

Neben dem Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz im Haushalt können weitere Fluoridierungsmaßnahmen angezeigt sein. Dies gilt besonders für Menschen, die bereits akut an Karies erkrankt sind. Möglich ist hier die Anwendung von Zahnpasten mit erhöhter Fluoridkonzentration oder von fluoridhaltigen Lacken, Gelen und Spüllösungen. Fragen Sie Ihren Zahnarzt.



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

Bei Bedarf, so bei durchbrechenden bleibenden Zähnen oder im freiliegenden Wurzelbereich der Zähne, kann die professionelle Anwendung von Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % Chlorhexidin (CHX) zur Vorbeugung von Karies ratsam sein. Lassen Sie sich und Ihre Kinder im Zahnwechsel-Alter von Ihrem Zahnarzt daraufhin untersuchen und beraten.



### Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

Schließlich ist die Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren Teil eines gelungenen Prophylaxekonzeptes. Gemeint sind hier kleine, für die Zahnbürste schwer zugängliche Grübchen im Zahn, in denen sich Karies besonders leicht bilden könnte, wenn sie nicht verschlossen werden. Fragen Sie auch hierzu Ihren Zahnarzt.

## Patienteninformation zur Leitlinie

### „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen: Grundlegende Empfehlungen“

Karies ist in Deutschland Volkskrankheit Nummer eins: Fast jeder Erwachsene und immer noch viele Jugendliche sind betroffen. Dabei wäre Karies durch konsequente Vorbeugung vermeidbar. Doch welche Maßnahmen halten die Zähne ein Leben lang gesund und kariesfrei? Was ist wissenschaftlich abgesichert? Diese Patienteninformation beruht auf der ersten umfassenden wissenschaftlichen Leitlinie zur Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen. Experten aus 15 deutschen Fachgesellschaften einigten sich nach Sichtung und Auswertung der internationalen Forschungsergebnisse auf sieben Kernempfehlungen: **Die ersten drei kann jeder täglich eigenständig umsetzen, weitere vier sollten in der Zahnarztpraxis abgestimmt werden und je nach Bedarf erfolgen.**

## Wie entsteht Karies?

Nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien in der Mundhöhle Kohlenhydrate, vor allem Zucker, ab. Dabei bilden sich Plaque-Säuren. Der sogenannte „Plaque-pH-Wert“ sinkt in den sauren Bereich. Die Plaque-Säuren greifen die Zahnoberfläche an und entziehen ihr wichtige Mineralstoffe. Schreitet dieser Prozess der Entkalkung und Auflösung von Zahnschmelz und Dentin ungehindert fort, so kann Karies entstehen.

## Wozu Leitlinien?

Leitlinien sind systematisch entwickelte Feststellungen für Ärzte und Patienten, die den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand zu einer Erkrankung auswerten und klare Handlungsempfehlungen formulieren. Die vorliegende Patienteninformation zur Leitlinie Kariesprophylaxe fasst in sieben Punkten für Patienten kurz und knapp zusammen, durch welche Maßnahmen sie ihre Zähne dauerhaft gesund erhalten können. Darüber hinaus sollen Zahnärztinnen und Zahnärzte, zahnärztliches Praxispersonal, Erzieher, Lehrer und Eltern die sieben Empfehlungen weitergeben.

## 7 Empfehlungen für gesunde Zähne

### Jeden Tag

- 2x täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

### In der Praxis

- Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% CHX anwenden
- Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

### Impressum

Autoren: Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover, Prof. Dr. Elmar Hellwig, Freiburg, Prof. Dr. Joachim Klimek, Giessen.

Quelle: Diese Patienteninformation beruht auf der wissenschaftlichen Leitlinie „Kariesprophylaxe bei bleibenden Zähnen – grundlegende Empfehlungen“, AWMF-Reg.Nr. 083-021, [www.awmf.org/leitlinien](http://www.awmf.org/leitlinien)  
Erstellungsdatum: 2016.

Gültigkeitsdauer: Diese Patienteninformation ist bis zur Aktualisierung der zahnärztlichen S2k-Leitlinie, 31.05.2021, gültig.

Bildnachweis: fotolia.



[www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de)

**DGZ Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung e.V.**  
Geschäftsstelle

Universitätsklinikum Frankfurt/Main | ZZMK-Carolinum  
Theodor-Stern-Kai 7 | 60590 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 30 06 05 78 | Fax: 069 30 06 05 77  
[info@dgz-online.de](mailto:info@dgz-online.de) | [www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de)

Ein Verbund – ein Ziel: Erhalte Deinen Zahn!



dgpzm

DGZ<sup>R2</sup>

