

## Die vier Säulen der Prophylaxe

05.11.2020, 10:44 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Dentaid GmbH*

---



Waterpik Munddusch

Gesundheit ist ein Megatrend: nie zuvor hatte sie einen so hohen Stellenwert wie heute. Ob jung oder alt – Gesundheit gilt mehr denn je als wichtiger Wert. Allein auf Instagram gibt es zu den Hashtags #gesundheit, #gesund, #gesundleben mehr als 4 Millionen Beiträge. Auf dem deutschen Werte-Index 2020 (veröffentlicht im Februar) steht „Gesundheit“ sogar auf Platz 1. Dann veränderte Covid-19 das Leben und ein zentraler Aspekt von Gesundheit ist noch mehr in das Bewusstsein gerückt: Gesundheit bedeutet in erster Linie, nicht krank zu sein. Gesundheit lässt sich durch Prävention schützen, indem Krankheiten vorgebeugt werden. Die Mundhöhle als orales Ökosystem nimmt hierbei eine wichtige Rolle ein; die Mundgesundheit ist nachhaltiger Protagonist für ganzkörperliches Wohlbefinden.

### Orales Ökosystem: Natürliches Kraftpaket im Mund

Ähnlich wie der Darm weist die Mundhöhle eine Vielfalt an Mikroorganismen auf; ein ausbalanciertes Ökosystem, das im gesunden Zustand die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärkt und Abwehrkräfte unterstützt. Schlüsselfaktor ist der Erhalt des bakteriellen Gleichgewichts. Während das gesunde orale Ökosystem als Lebensraum für eine Vielzahl nützlicher Bakterien, Viren und Pilze einen wirksamen Schutzmechanismus gegen Infektionen oder andere Erkrankungen bildet, können pathogene Mikroorganismen das orale Milieu empfindlich stören. Anzeichen für ein Ungleichgewicht sind Karies oder parodontale Erkrankungen. Neben hormonellen Veränderungen und Alterungsprozessen können u. a. eine zucker- und säurehaltige Ernährung sowie eine mangelnde Mundhygiene das sensible System aus dem Gleichgewicht bringen. Dann gewinnen krankheitsfördernde Bakterien die Oberhand und verursachen beispielsweise orale Entzündungen; schnell wird aus der Gingivitis eine Parodontitis. Im Sinne von Gesundheitsschutz und Prävention kann daher gerade für eine gründliche häusliche Mundhygiene nicht oft genug sensibilisiert werden. Ergänzend zum Zähneputzen ist das Reinigen der Interdentalräume entscheidend. So zeigen Untersuchungen, dass die Anwendung von Mundduschen die Mundgesundheit signifikant verbessern kann. Zum Beispiel verglichen Goyal et al. die Mundhygiene von Probanden bei Anwendung der Waterpik® Munddusche plus elektrischer Zahnbürste (Waterpik Complete Care) gegenüber der alleinigen Verwendung von Elektrozahnbürsten verschiedener Hersteller. Ergebnis: Waterpik Complete Care inkl. Munddusche verringert den BOP (Bleeding on probing) um bis zu 70 Prozent und Gingivitis sowie Plaque um etwa 50 Prozent [5].

### Präventionsorientierte Zahnmedizin – Stärkung der Gesundheitsressourcen

Karius und Baktus – vielen Menschen sind die norwegischen Zahn-Trolle von einst noch bekannt. Die beiden Puppenfiguren haben gute Aufklärungsarbeit für Zahngesundheit geleistet. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass gesunde Zähne und eine ausbalancierte Mundflora wichtige Bausteine für ein starkes Immunsystem sind. Mund- und Allgemeingesundheit stehen in enger Wechselwirkung. Belegt ist u. a. der Zusammenhang zwischen Parodontitis und einem erhöhten Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrisiko [9, 13]. Umgekehrt kann durch chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus eine Parodontitis ausgelöst werden. Diese Wechselbeziehung macht die präventionsorientierte Zahnmedizin zum Bestandteil der medizinischen Grundversorgung.

Auch im Hinblick auf das Immunsystem gilt: Breiten sich pathogene Keime in der Mundhöhle aus, kann dies zu Infektionen führen, die wiederum das Immunsystem schwächen; ein schwaches Immunsystem macht den Körper anfälliger für Infektionskrankheiten. Mangelnde Mundhygiene führt zur Plaque-Akkumulation und zur Entstehung verschiedener oraler Krankheiten [11]. Unbehandelt stellen diese eine Gefahr für die ganzheitliche Gesundheit dar, denn pathogene Bakterien im Mund können in die Blutlaufbahn gelangen und organische Krankheiten auslösen.

### Ganzheitlich orientiertes Prophylaxe-Konzept – vier Säulen der Prophylaxe

„Gesund beginnt im Mund“ ist also keine Floskel, sondern Tatsache. Für Zahnärzte und Praxisteam bedeutet das: Aufklärungsarbeit aufbauend auf einer evidenzbasierten Studienlage. Ziel der Prophylaxe-Arbeit ist ein orales Ökosystem im gesunden Gleichgewicht als effektive Barriere gegenüber exogenen Krankheitserregern [8]. Ein ganzheitlich orientiertes Prophylaxe-Konzept steht auf vier Säulen: Häusliche Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, Fluoridierung und Professionelle Zahnreinigung (PZR). Jede Säule hat eine hohe Wertigkeit; eine Priorisierung scheint fast unmöglich. Grundsätzlich gelten die häusliche Mundhygiene und die zahngesunde Ernährung als Basis für gesunde mikroökologische Verhältnisse [4] und einen ausbalancierten Biofilm.

#### Säule 1 der Prophylaxe: Häusliche Mundhygiene

Überraschenderweise gibt es zum Hashtag #zähneputzen „nur“ etwas mehr als 23.000 Instagram-Beiträge. „Zähneputzen nicht vergessen“ ist zwar ein wenig kreatives Posting, doch die regelmäßige Entfernung von bakteriellen Belägen ist Grundlage für Mundgesundheit und somit ausschlaggebend für die ganzkörperliche Gesundheit. Ob manuell oder mit elektrischer Zahnbürste – allein mit der Zahnbürste ist es nicht getan, denn die Plaque-Entfernung geschieht so nur unzureichend [12]. Kritische Zahnzwischenräume werden kaum gereinigt. Gerade diese Bereiche sind jedoch von Karies und Zahnfleischentzündungen besonders betroffen [3]. Für das Reinigen der Interdentalräume haben sich Mundduschen bewährt. Sie sind für viele Menschen einfacher zu handhaben als beispielsweise Zahnseide und deutlich komfortabler. Auch ihre Effektivität macht sie überlegen. Der Wasserstrahl erreicht im Unterschied zur Zahnseide auch versteckte Bereiche, wie beispielsweise enge Interdentalräume oder Nischen um Brücken und Implantaten. Labortests zeigen eindrucksvoll, dass beispielsweise mit der Anwendung von Waterpik® Mundduschen bis zu 99,9 % des Zahnbelags entfernt werden [2]. Eine Literaturübersicht aus dem Jahr 2008 über die Effektivität von Mundduschen verschiedener Hersteller bestätigte zudem deren Sicherheit. In der Metastudie wurde – zusätzlich zu den Vorteilen von Mundduschen hinsichtlich Gingivitis, Zahnfleischbluten und Taschentiefe – kein erhöhtes Verletzungsrisiko im Mundraum festgestellt. Auch Befürchtungen, dass Mundduschen Speisereste und Bakterien tiefer in die Taschen spülen, sind widerlegt. Bei Anwendung von Zahnseide vs. Munddusche (Waterpik®) verbessert sich die Zahnfleischgesundheit bis zu 50 Prozent [1, 7, 10,].

#### Säule 2 der Prophylaxe: Fluoridierung

Auch das Auftragen von Fluoriden ist Bestandteil einer nachhaltigen Mundgesundheit. Fluoride helfen dabei, Kalziumphosphate in den Zahnschmelz einzubringen, unterstützen die Remineralisation und reduzieren das Kariesrisiko. Durch das Auftragen von Fluoriden – beispielsweise über fluoridhaltige Zahnpflegeprodukte (Zahncreme, Mundspülungen, Gele) – bildet sich auf der Zahnoberfläche ein Schutzfilm. Diese Schicht aus Kalziumfluorid umhüllt den Zahnschmelz; er bleibt intakt und die stärkenden Mineralien werden erhalten [6].

#### Säule 3 der Prophylaxe: Zahngesunde Ernährung

„Zucker frisst Löcher in die Zähne“ lernen schon die Kleinen im Kindergarten. Der enge Zusammenhang zwischen Ernährung und Mundgesundheit ist allgemein bekannt, doch sind zuckerhaltige Nahrungsmittel nur ein Teil des Problems. Falsche Ernährung beeinflusst das gesamte Immunsystem, die Mundgesundheit und das orale System. Auch

hier besteht ein kausaler Zusammenhang. Erhöhtes Kariesrisiko, pathogener Biofilm, Mundtrockenheit, erosive Zahnhartsubstanzdefekte etc. sind nur Beispiele dafür, welchen Einfluss die Ernährung auf die Mundgesundheit haben kann. Vitamin A sorgt für gesunde Mundschleimhaut, Vitamin C pusht das Immunsystem, Vitamin D wird als „Zahnvitamin“ bezeichnet. Kalzium als Mineralstoff soll die Zähne stärken, kauintensive Lebensmittel wie frisches Obst oder Gemüse regen den Speichelfluss an, Fluoride (auch in Lebensmitteln enthalten) schützen Zähne vor Säureangriffen etc. – eine Vielzahl von Lebensmitteln ist der Mundgesundheit zuträglich.

#### Säule 4 der Prophylaxe: Zahnärztliche Vorsorge und professionelle Zahnreinigung

Unverzichtbar für eine nachhaltige Prophylaxe ist die zahnärztliche Vorsorge mit der professionellen Zahnreinigung (PZR). Die PZR gilt als anerkannte Maßnahme zur Vorbeugung von Karies und Parodontitis und trägt effektiv dazu bei, das Risiko oraler Erkrankungen zu reduzieren. Zudem sollte der Termin in der Praxis dazu genutzt werden, um Patienten für die Wichtigkeit der häuslichen Mundhygiene zu sensibilisieren. Aus medizinischen Gesichtspunkten ist die Notwendigkeit der Mundgesundheit – auch als Maßnahme für ein starkes Immunsystem und den Infektionsschutz – zu betonen. Der Patient sollte behutsam, jedoch bestimmt dafür konditioniert werden, dass Zähneputzen allein unzureichend ist und die Reinigung der Interdentalräume einen mindestens ebenso hohen Stellenwert hat. Praktische Tipps für die effektive Reinigung lockern ein solches Gespräch auf. So können beispielsweise die Vorteile von Mundduschen aufgezeigt werden. Neben der Wirksamkeit ist die Handhabung der Waterpik® Mundduschen einfach und komfortabel. Der Düsenaufsatz wird zwischen den Zähnen sowie entlang des Zahnfleischrands angesetzt und an den Zahnreihen innen sowie außen entlanggeführt. Der in verschiedenen Stärkestufen wählbare Wasserstrahl übernimmt die Reinigung und massiert zudem das Zahnfleisch zur Verbesserung der Blutzirkulation. Der zeitliche Mehraufwand für den Anwender ist minimal und nimmt neben dem empfohlenen drei- bis fünfminütigen Zähneputzen nur eine zusätzliche Minute täglich in Anspruch.

#### Fazit – Alles hängt mit allem zusammen

Zwischen Mundgesundheit und ganzkörperlichem Wohlbefinden besteht ein enger Zusammenhang. Das gesunde orale Ökosystem gilt daher als wirksamer Schutzmechanismus gegen Infektionen oder andere Erkrankungen. Der Megatrend „Gesundheit“ lässt somit die Mundgesundheit noch mehr in den Fokus des öffentlichen Interesses rücken. Noch ein Blick auf Instagram: #zahngesundheit, #zahnpflege, #gesundezaehne etc. sind gefragte Begriffe mit vielen Likes und Interaktionen. Unter dem Hashtag #oralhealth finden sich fast 800.000 Beiträge und unter #dentalcare sogar mehr als 1 Millionen Postings. Als effektive häusliche Maßnahmen für gute Mundhygiene haben sich ergänzend zur Zahnbürste Mundduschen bewährt. Die zahlreichen positiven Studienergebnisse zu Waterpik® Mundduschen hat die American Dental Association (ADA) dazu veranlasst, die Geräte mit ihrem begehrten Gütesiegel auszuzeichnen [14].

#### Quellen:

- [1] Barnes CM, Russell CM, Reinhardt RA, et al. Comparison of irrigation to floss as an adjunct to tooth brushing: Effect on bleeding, gingivitis and supragingival plaque.
- [2] Claydon NC. Current concepts in toothbrushing and interdental cleaning. *Periodontol 2000* 2008;48: 10-22. *J Clin Dent.* 2005; 16: 71-77; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16305005>.
- [3] De la Rosa MR, Guerra JZ, Johnston DA, Radike AW. Plaque growth and removal with daily toothbrushing. *J Periodontol* 1979;50: 660-665.
- [4] Flemmig, T.F., Beikler, T.: Control of oral biofilms. *Periodontology* 2000, 55, 9–15 (2011).
- [5] Goyal CR, Lyle DM, Qaqish JG, Schuller R. The addition of a water flosser to power tooth brushing: Effect on bleeding, gingivitis, and plaque. *J Clin Dent.* 2012;23:57-63. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22779218>.
- [6] Hellwig E, Klimek J, Attin T. Einführung in die Zahnerhaltung: Prüfungswissen Kariologie, Endodontologie und Parodontologie. 6. überarb. Auflage, Deutscher Zahnärzte Verlag, 2013; 133-143.
- [7] Magnuson B, Harsono M, Stark PC, et al. Comparison of the effect of two interdental cleaning devices around implants on the reduction of bleeding. A 30-day randomized clinical trial. *Compend of Contin Educ in Dent.* 2013;34(Special Issue 8):2-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24568169>.
- [8] Marsh, P. D., Moter, A. and Devine, D. A. (2011), Dental plaque biofilms: communities, conflict and control. *Periodontology* 2000, 55: 16-35. doi:10.1111/j.1600-0757.2009.00339.
- [9] Mattila KJ, et al: Association between dental health and acute myocardial infarction. *Brit Med J* 298:779-782, 1989.
- [10] Rosema NAM, Hennequin-Hoenderdos NL, Berchier CE, et al. The effect of different interdental cleaning devices on gingival bleeding. *J Int Acad Periodontol.* 2011; 13:2-10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21387981>.

- [11] Sbordone, L. & Bortolaia, Oral microbial biofilms and plaque-related diseases: microbial communities and their role in the shift from oral health to disease: C. Clin Oral Invest (2003) 7: 181. <https://doi.org/10.1007/s00784-003-0236-1>
- [12] Staehle HJ. Das aktive Mundgesundheitsverhalten in Deutschland und in der Schweiz. Schweiz Monatsschr Zahnmed 2004;114: 1236-1251.
- [13] Syrjanen J. et al: Dental infection in association with cerebral infarction in young and middle-aged men. J Intern Med 225:179-184, 1989.
- [14] Waterpik Water Flosser first in its class to earn ADA Seal, ADA News, Februar, 2017 (abgerufen im November 2018).

## **Portrait**

DENTAID ist ein wegweisendes Forschungsunternehmen, das sich der Verbesserung der Mundgesundheit aller Menschen rund um den Globus verschrieben hat. Diese Überzeugung war der Schlüssel dazu, dass wir uns zum weltweit anerkannten Marktführer in den Bereichen Prävention, Diagnose und Behandlung von Mund- und Zahnbeschwerden, entwickelt haben.

---

News-ID: 1106586 • Views: 1392 (Stand: 18.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1106586/Die-vier-Saeulen-der-Prophylaxe.html>