

Prophylaxe und professionelle Zahnreinigung

Ergänzende Informationen zur Sendung ZIBB im RBB-Fernsehen am 23.02.2005

- **Prophylaxe und Zahnreinigung beim Zahnarzt – Trend oder Notwendigkeit?**
 - **Sind wirklich 85 Prozent aller Zahnerkrankungen vermeidbar?**
 - **Was können der Zahnarzt und sein Team tun?**
 - **Was können die Patienten tun?**
 - **Was kosten Prophylaxe-Sitzungen und professionelle Zahnreinigung?**
 - **Was zahlen Krankenversicherungen und –kassen?**
 - **Wo gibt es weitere Informationen?**
-

Prophylaxe und Zahnreinigung beim Zahnarzt – Trend oder Notwendigkeit?

Es ist der ganz natürliche Lauf der Dinge: Die allermeisten Menschen erfahren irgendwann, dass Zähne und Zahnfleisch nicht ein Leben lang jeder Herausforderung standhalten, ohne auch einmal Schäden davon zu tragen. Dies galt seit Jahrhunderten als unvermeidlich. Dem natürlichen Lauf der Dinge entsprechend entwickelte sich auch die Zahnmedizin, deren Tätigkeit sich grob in den drei Kategorien Vorbeugen, Reparieren und Ersetzen zusammenfassen lässt:

- **Vorbeugen** Man versucht möglichst lange, Schäden an Zähnen, Zahnfleisch und Kieferknochen zu verhindern. Dieses prophylaktische Herangehen als bewusste Methode gibt es jedoch erst seit ein paar Jahrzehnten. Es beschränkte sich lange auf das Zähneputzen. Das hat sich in den letzten Jahren geändert.

- **Reparieren** Wenn sich Schäden infolge von Zahnerkrankungen wie Zahnfleischentzündungen, Karies oder Parodontitis einstellten, wurden sie bestmöglich behandelt. Die restaurativ-konservierende Zahnheilkunde und die Zahntechnik haben im 20. Jahrhundert große Fortschritte gemacht. Füllungen, Inlays, Kronen wurden immer präziser herstellbar. Für die Patienten war lange Zeit klar, dass man nur zum Zahnarzt geht, wenn man Zahn-



schmerzen hat. Und die Zahnärzte ihrerseits behandelten erst, wenn ein Schaden zu erkennen war. Wenn sich bei regelmäßigen Kontrollen keine Krankheitssymptome oder Schäden zeigten, wurde der Zahnarzt nicht aktiv.

- **Ersetzen**

Wenn – dem natürlichen Lauf der Dinge entsprechend – Zähne so krank wurden, dass sie nicht mehr gerettet werden konnten oder die Kieferknochen den Zähnen keinen Halt mehr boten, wurden sie ersetzt. Brücken und Prothesen – zum Teil als Implantate – sorgen dann dafür, dass die Menschen auch ohne ihr natürliches Gebiss in der Lage sind, Nahrung zu zerkleinern und den optischen Eindruck vollständiger Zahnreihen zu vermitteln.

Die Notwendigkeit für Reparaturen an den Kauorganen – und auch für den Ersatz erkrankter Zähne - wird es für Zahnärzte immer geben, zumal unsere Kauwerkzeuge durch die steigende Lebenserwartung tendenziell immer länger benötigt werden. Aber seitdem die Medizin weiß, dass Karies, Parodontitis und andere Zahnerkrankungen nicht nur behandelt, sondern durch regelmäßige zahnärztliche Reinigungsmaßnahmen auch relativ zuverlässig verhindert werden können, wird die aktive Vorbeugung zu einem neuen Schwerpunkt zahnmedizinischer Tätigkeit. In Zukunft wird es der Normalfall sein, dass man den Zahnarzt für Prophylaxesitzungen und zur professionellen Zahnreinigung aufsucht, damit dieser später nicht Zähne reparieren oder ersetzen muss.

Sind wirklich 85 Prozent aller Zahnerkrankungen vermeidbar?

Heute gilt als gesicherte medizinische Erkenntnis, dass 85 Prozent aller Zahnerkrankungen (z.B. Zahnfleischentzündungen, Karies, Parodontitis) nur Folgeerscheinungen einer gestörten Mundflora sind. Mit der Wiedererrichtung und Aufrechterhaltung des Gleichgewichts der Mundflora kann man deshalb verhindern, dass es überhaupt zu den oben genannten Erkrankungen kommt.

Im Gegensatz zu einigen skandinavischen Ländern, den Niederlanden, der Schweiz oder den USA ist die aktive Vorbeugung unter Einbeziehung des Zahnarztes in Deutschland noch eine relativ junge Disziplin. Begleitet wird der Paradigmenwechsel in der Zahnmedizin durch eine Wandlung des Tätigkeitsbildes des Zahnarztes und seiner Mitarbeiter. Der Arzt wird vom zentral agierenden Behandler zum Leiter eines Teams, in dem spezialisierte Mitarbeiter wie Prophylaxe-Assistent(inn)en oder Dentalhygieniker(innen) wichtige Aufgaben selbständig und zum Teil ohne Anwesenheit des Zahnarztes übernehmen.



Aber so sehr sich das Herangehen der Zahnmedizin und die Rolle des Zahnarztes auch ändern – hinsichtlich der Vorbeugung gegenüber Zahnerkrankungen bleibt eins, wie es immer war: Es gibt Aufgaben, die nur der Zahnarzt und sein Team übernehmen können, aber das wird niemanden vor Zahnerkrankungen schützen, der nicht selbst seinen Teil – vor allem zur Zahnreinigung – beiträgt.

Was können der Zahnarzt und seine Mitarbeiter tun?

Die meisten Zahnerkrankungen werden durch Störungen der Mundflora verursacht. Die häufigste Ursache für diese Störung des ökologischen Gleichgewichts in der Mundhöhle ist die ungünstige Zusammensetzung bakterieller Beläge. Die prophylaktische Tätigkeit des Zahnarztes und seiner Mitarbeiter besteht neben der Information und Aufklärung im wesentlichen darin, bakterielle Beläge zu entfernen, ihre Entstehung zu verhindern bzw. ihre Zusammensetzung zu beeinflussen.

Bakterielle Beläge entfernen

Der Aufwand, der zur Erhaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichts der Mundflora betrieben werden muss, hängt von deren aktuellem Zustand ab. Nach der genauen Analyse und der Beratung des Patienten beginnen der Zahnarzt oder seine Mitarbeiter mit der gründlichen Entfernung aller bakteriellen Belege (Plaque, Zahnstein). Diese Reinigung erfolgt im wesentlichen mechanisch und schließt die Zahnzwischenräume sowie bis zu einer gewissen Tiefe auch die Zahnfleischtaschen ein. Sie kann durch medikamentöse Reinigungsmaßnahmen ergänzt werden.

Bei Patienten, die ihre Zähne zum ersten Mal professionell reinigen lassen, sind zur Wiederherstellung des Gleichgewichts der Mundflora zumeist mehrere kurz aufeinander folgende Sitzungen notwendig.

Die Entstehung bakterieller Beläge erschweren

Die Entstehung bakterieller Beläge auf den Zahnoberflächen lässt sich nicht grundsätzlich verhindern. Um diesen Prozess jedoch zu verlangsamen, werden die Zähne poliert. Die glatten Oberflächen können beim täglichen Zähneputzen einfacher gereinigt werden und bieten Bakterien weniger Chancen, sich fest zu setzen.

Nach der Politur werden die Zahnoberflächen mit Fluor behandelt. Fluor schützt vor Karies und kann den Zähnen bei der Selbstreparatur leicht kariöser Stellen helfen. Das Fluoridieren erfolgt über das Auftragen von fluoridiertem Gel oder einer Paste.

Darüber hinaus nimmt der Zahnarzt durch die Anwendung verschiedener Wirkstoffe Einfluss auf die Zusammensetzung der bakteriellen Beläge, die sich unweigerlich in jeder Mundhöhle befinden.



Eine Option für Backenzähne ist das Versiegeln der Oberflächen. Sie weisen Ritzen und kleine Löcher auf (Fissuren), die mit einer Zahnbürste nicht zu reinigen sind und deshalb Angriffspunkte für Bakterien bieten. Die Fissurenversiegelung ist bei schmerzlos und schützt die betreffenden Stellen für mehrere Jahre.

Putztraining

Neben den Bereichen, die nur vom Zahnarzt oder seinen Teammitgliedern gründlich gereinigt werden können, gibt es den größeren Teil der Zahnoberflächen, bei dem schon die tägliche Mundhygiene zu Hause viel gegen die Bildung bakterieller Beläge ausrichten kann.

Zu einer vollständigen Prophylaxe-Sitzung beim Zahnarzt gehört das sogenannte Putztraining. Die Information und Beratung über die ideale Ausrüstung und die richtige Putztechnik hat mehrere Aspekte:

- Die falsche Putztechnik kann Zähne schädigen. Aufklärung und Anleitung können das verhindern.
- Auch richtiges Putzen zur falschen Zeit kann eher eine zerstörende als eine reinigende Wirkung auf Zahnoberflächen haben. Im Putztraining werden die entsprechenden Zusammenhänge – auch in Bezug auf die Lebens- und die Ernährungsweise des Patienten - vermittelt.
- Das gemeinsame Bestreben von Zahnarzt und Patient sollte es sein, den Bereich möglichst weit auszudehnen, der für die tägliche Reinigung durch den Patienten selbst erreichbar ist. Das setzt neben der Kenntnis der geeigneten Putztechniken auch die richtigen Putzwerkzeuge voraus (Zahnbürste, Zahnseide, Interdentalbürste). Im Putztraining kann der Patient Erfahrungen mit hilfreichen Werkzeugen sammeln, die er noch nicht kennt.
- Ein weiteres Element des Gesprächs ist die Aufklärung über die Auswirkung der Ernährungsweise (insbesondere von Säuren und Zucker) auf die Zahngesundheit.

Behandlung anderer Zahnkrankheiten

Es ist denkbar, dass der Zahnarzt bei seinen Untersuchungen im Rahmen von Prophylaxe-Sitzungen auf andere Zahnerkrankungen aufmerksam wird. Diese werden – sofern sie keine Akut-Versorgung benötigen - in der Regel erst nach Abschluss der Prophylaxe-Maßnahmen behandelt. Das wiederhergestellte Gleichgewicht der Mundflora ist in vielen Fällen eine Voraussetzung für den Erfolg der Reparaturarbeiten oder für die Heilung.



Ältere Behandlungsergebnisse überprüfen

Die Ergebnisse früherer zahnärztlicher Behandlungen (Füllungen, Brücken, Kronen) werden vom Zahnarzt daraufhin überprüft, ob sie dem Patienten das Reinigen einer möglichst großen Zahnoberfläche ermöglichen und für die tägliche Zahnpflege unerreichbare Flächen minimieren. Gelegentlich ergibt sich die Notwendigkeit von Anpassungen oder Nacharbeiten.

Was kann man selbst tun, um Zahnerkrankungen vorzubeugen?

- Gehen Sie regelmäßig zur Prophylaxe und lassen Sie Ihre Zähne professionell reinigen! Dabei gibt es keine allgemeingültige Aussage über die richtige Frequenz. Diese hängt von körperlichen Voraussetzungen sowie von der Lebens- und der Ernährungsweise ab. Erfahrungsgemäß ist eine Prophylaxe-Sitzung im Quartal für viele Menschen ein guter Richtwert. Bester Ansprechpartner ist Ihr Zahnarzt.
- Putzen Sie richtig! Kräftig schrubben macht die Zähne nicht sauber, sondern kaputt. Es gibt verschiedene Putztechniken, auf deren Eignung für den täglichen Gebrauch unter anderem das Alter und der Zustand der Zähne Einfluss haben. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in der Prophylaxe-Sitzung beraten zu lassen – und zu üben!
- Putzen Sie mit der geeigneten Ausrüstung! Nutzen Sie neben der Bürste einmal am Tag auch Zahnseide oder eine Interdentalbürste für die Zahnzwischenräume. Fragen Sie Ihren Zahnarzt nach der für Sie geeigneten Zahnbürste und der richtigen Zahnseide.
- Verwenden Sie eine fluoridierte Zahnpasta! Fluor bietet einen gewissen Schutz gegen Karies.
- Essen Sie, was Sie wollen – aber seien Sie sich bewusst, was das für Ihre Zähne bedeutet!
 - Zucker birgt eine hohe Kariesgefahr. Viele süsse Zwischenmahlzeiten (oder gezuckerte Getränke) potenzieren das Risiko. - Wenn keine Zeit oder Gelegenheit zum Zähneputzen bleibt, hilft gelegentliches Spülen mit Wasser.
 - Ein zuckerfreier Kaugummi verstärkt die Speichelbildung – damit bietet er einen eingeschränkten Schutz für zwischendurch.



- In Obst enthaltene oder als Konservierungsmittel verwendete Säuren können den Zähnen Kalzium entziehen und den Zahnschmelz angreifen. - Putzen Sie Ihre Zähne frühestens eine Stunde nach dem Verzehr stark säurehaltiger Produkte, ansonsten zerstören Sie den Zahnschmelz; Spülen Sie den Mund zuvor mit Wasser aus!

Was kosten Prophylaxe-Sitzungen und professionelle Zahnreinigung?

Nur bei wenigen Menschen hält sich die Mundflora ohne professionelle Zahnreinigung im Gleichgewicht.

Um eine Mundflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sind zumeist mehrere Sitzungen erforderlich – manchmal reichen 2 Termine, gelegentlich sind 6 Behandlungen notwendig.

Die Kosten für eine Prophylaxe-Sitzung unterscheiden sich in den Zahnarztpraxen. Sie reichen von 40 bis 200 €. Die Differenz ergibt sich aus unterschiedlich umfangreichen Angeboten. Fragen Sie bei der Terminvereinbarung genau nach den Leistungen, die das Angebot beinhaltet und nach denen, die zusätzlich bezahlt werden müssen.

Wenn die Mundflora in einem Behandlungszyklus ins Gleichgewicht gebracht worden ist, sollte sie durch regelmäßige professionelle Zahnreinigungen gepflegt werden. Eine Empfehlung über den geeigneten Zeitraum zwischen den Prophylaxe-Sitzungen (zumeist zwischen 2 und 5 Monaten) kann nur der Zahnarzt abgeben, der Sie behandelt.

Was zahlen Krankenversicherungen und –kassen?

Die Aufwendungen für die professionelle Zahnreinigung muss jeder Patient selbst tragen. Ausnahmen sind bei Fissurenversiegelungen für ausgewählte Zähne möglich, die von einigen Kassen unter bestimmten Voraussetzungen bis zum 19. Lebensjahr übernommen werden.



HERCHENRÖTHER
zahnärztliche praxis

Wo gibt es weitere Informationen?

Buchtipps: „Zähne“ aus der Reihe „Test“ der Stiftung Warentest, 192 Seiten, erschienen im Oktober 2003

Internet u.a.:

- Deutscher Arbeitskreis für Zahnheilkunde: www.kariesvorbeugung.de
- Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V.: www.dgzmk.de
- www.prodente.de
- Bundeszahnärztekammer: www.bzaek.de
- Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung: www.kzbv.de

Die Informationen auf den vorangegangenen Seiten wurden zusammengestellt von den Zahnärzten Christoph Herchenröther und Prof. Dr. Ralf Radlanski.
