

# Neue Empfehlungen zur Kariesprophylaxe

## 5-Punkte-Plan für gesunde Zähne



Was kann jeder Einzelne tun, damit sein Gebiss gesund und kariesfrei bleibt? Die DGZ hat die dazu vorliegende wissenschaftliche Literatur ausgewertet und zusammengefasst, welche Maßnahmen tatsächlich effektiv sind. Ergebnis sind 5 Kernempfehlungen, die klar und deutlich sagen, worauf es bei der Kariesprophylaxe im bleibenden Gebiss ankommt. Sie dienen als Grundlage einer geplanten Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) und richten sich an Zahnärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern, Mitarbeiter öffentlicher Institutionen und andere Multiplikatoren, die Gesundheitsaufklärung betreiben.

**Zähneputzen** ist besonders wirksam, wenn die Zahnbürste nicht einmal, sondern mindestens zweimal täglich zum Einsatz kommt – und zwar nach den Mahlzeiten zusammen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Wichtig ist die Dauer: Nach 2 Minuten Putzzeit sind die Zähne deutlich sauberer als nach einer Minute. Je nach Vorliebe sind Hand- oder elektrische Zahnbürsten geeignet, doch arbeiten elektrische effektiver. Die Anwendung von Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten ist dann zu empfehlen, wenn durch die Zahnbürste nicht alle Speisereste und der Biofilm weitestgehend entfernt werden. Ansonsten gibt es keinen Beweis, dass eine regelmäßige Anwendung von Zahnseide Karies vorbeugt. Fraglich ist dies auch bei Mundspüllösungen, Gelen und Lacken, die den Zahnbelag (Plaque) chemisch schwachmatt setzen sollen. Lediglich Chlorhexidin-Lacke haben sich bei durchbrechenden bleibenden Zähnen sowie bei Wurzelkaries als Kariesschutz bewährt.

Zu einer zahngesunden Ernährung gehört die Einschränkung zuckerhaltiger Lebensmittel und Getränke – inklusive natürlich süßer Nahrungsmittel wie Honig oder Fruchtsäfte. Der Grund: Bakterien im Biofilm wandeln Zucker in Säuren um, die wiederum



Abbildung 1 Der 5-Punkte-Plan für gesunde Zähne.

den Zahnschmelz angreifen. **Maximal 4 zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag** sollte man den Zähnen zumuten – darüber hinaus schnell das Kariesrisiko in die Höhe. Nicht kariogene Alternativen sind Produkte mit Zuckeraustausch- oder Süßstoffen.

Besonders nach Zwischenmahlzeiten ist es wichtig, dass genügend Speichel fließt. Speichel ist ein potentes Schutzsystem, das Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle spült und Mineralstoffe für die Zahnschmelz bereitstellt. Eine **Stimulation des Speichelflusses** kann die Kariesentwicklung daher hemmen. Diese gelingt unter anderem durch das regelmäßige **Kauen zuckerfreier Kaugummis**.

Empfehlenswert für Patienten mit erhöhtem Kariesrisiko sind **Prophylaxeprogramme**, die oft ein Paket an Informationen, Instruktionen, **professionelle Zahnreinigung** und **Fluoridanwendungen** umfassen.

Unter ihrem Einfluss sinkt das Kariesrisiko um bis zu 70 %. Ein tragender Eckpfeiler der Kariesprophylaxe sind dabei die Fluoridanwendungen. Eine Schlüsselrolle spielt die tägliche Anwendung fluoridhaltiger Zahnpasta: Je mehr und öfter man damit die Zähne putzt, desto besser ist der Kariesschutz. Ergänzend ist der Einsatz von fluoridhaltigem Speisesalz im Haushalt sinnvoll. Fluoridhaltige Mundspülungen sind insbesondere für Kinder und Jugendliche mit erhöhtem Kariesrisiko empfehlenswert, etwa wenn sie Brackets tragen. Zusätzlich können fluoridhaltige Lacke oder Gele wirksam sein. Extraschutz brauchen in jedem Fall gerade durchgebrochene Molaren bei Kindern und Jugendlichen: Sie sind extrem kariesgefährdet. Aus diesem Grund kann die **Versiegelung der Grübchen und Fissuren** dieser Molaren nach individueller Prüfung empfohlen werden. Der Erfolg hängt jedoch von der richtigen Verarbeitung ab und erfordert eine regelmäßige Überprüfung.

### Give me 5: Eine Handvoll Tipps für gesunde Zähne

1. Mindestens zweimal täglich Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen. Falls nötig, Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten reinigen.

2. Maximal 4 zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten pro Tag.  
3. Nach Mahlzeiten Stimulation des Speichelflusses, etwa durch Kauen von zuckerfreien Kaugummi.  
4. Individuell abgestimmt: Intensivfluoridierungsmaßnahmen, professionelle Zahnreinigung etc.

5. Kariesgefährdete Fissuren und Grübchen nach individueller Prüfung versiegeln.

Die ausführliche Stellungnahme der DGZ wurde in der Deutschen Zahnärztlichen Zeitschrift (10/2013) publiziert und ist unter [www.dgz-online.de](http://www.dgz-online.de) erhältlich. 

DGZ

# Der Landesverband Rheinland-Pfalz im DGI e.V. präsentiert Abrechnungshilfe für die Implantatprothetik

Der Landesverband Rheinland-Pfalz im DGI e.V. hat in Zusammenarbeit mit Experten anderer Organisationen eine Abrechnungshilfe für die Implantatprothetik erarbeitet. „Es war uns wichtig, dass wir verlässliche Beispiele zur Abrechnung zusammenstellen, die im Alltag einfach umzusetzen sind und von einer Zahnärztekammer mitgetragen werden“, begründet Dr. *Torsten S. Conrad*, der 1. Vorsitzende des Landesverbandes, die Initiative.

Die Zusammenstellung enthält die Kommentare der Bundeszahnärztekammer sowie verschiedene Analogberechnungen nach § 6.1 GOZ. „Dies sind natürlich nur Vorschläge, die keinesfalls verbindlich sind“, betont Dr. *Conrad*. „Natürlich können die Abrechnungen individuell gestaltet werden.“

Die Abrechnungshilfe steht ab sofort auf der Website der Deutschen Gesellschaft für Implantologie e.V. ([www.dgi-ev.de](http://www.dgi-ev.de)) als Download zur Verfügung. Sie wird bei Bedarf aktualisiert.

Mitgearbeitet haben bei dem Projekt auch Mitglieder des Berufsverbandes der Oralchirurgen, der Deutschen



Gesellschaft für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie, der GOZ-Gruppe Bitburg und der Landes Zahnärztekammer Rheinland-Pfalz. Unterstützt und ermöglicht wurde die Abrechnungshilfe auch von Dr. *Peter Mohr*, dem Vizepräsidenten, und Dr. *Wilfried Woop*, dem GOZ-Referenten der LZZ Rheinland-

Pfalz, sowie Dr. *Henning Otte*, Hannover.

### Spende für den Kinderschutzbund

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Projekts wollen, dass von ihrer guten Tat nicht nur Kolleginnen und Kollegen profitieren, sondern auch der Kinderschutzbund Mainz: Wer die Abrechnungshilfe nutzt, wird um eine Spende von 10 Euro unter dem Stichwort GOZ auf das Spendenkonto des Kinderschutzbundes Mainz gebeten: Konto-Nr.: 200 200 202, BLZ: 550 501 20, Sparkasse Mainz. 

### Korrespondenzadresse

Landesverband Rheinland-Pfalz  
im DGI e.V.  
Dr. Torsten S. Conrad  
Heinrichstr. 10  
55411 Bingen am Rhein  
[conrad@dgi-ev.de](mailto:conrad@dgi-ev.de)