



# Pflege mit Biss

> ZAHNGESUNDHEIT <



## IN DIESEM TITELTHEMA DREHT SICH ALLES UM DIE ZAHNPFLEGE – VON DEN ERSTEN BIS ZU DEN „DRITTEN“. PRAKTISCHE TIPPS SOLLEN HELFEN, KUNDEN IM BERATUNGSGESPRÄCH AUCH BEI PROBLEMFÄLLEN ZU UNTERSTÜTZEN.

[ von Dr. Claudia Bruhn ]



Zahnschäden und andere Krankheiten in der Mundhöhle können weit mehr Probleme als „nur“ Schmerzen bereiten. Sie können beispielsweise die Kaufunktion und damit die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen, die Kommunikation behindern oder einfach unästhetisch sein und damit die Lebensqualität senken. Die Zahngesundheit lässt sich nicht von der Gesundheit der gesamten Mundhöhle trennen, denn Zahnschäden können die Mundschleimhaut beeinträchtigen, umgekehrt gefährden Schäden des Zahnhalteapparates die Zahnstabilität.

### Rund um den Zahn

Zwei Zahndurchbrüche (Dentitionen) sind im Verlauf eines Menschenlebens vorgesehen. Die ersten Zähnchen des Milchgebisses (meist sind dies die mittleren unteren Schneidezähne) brechen um den 6. Lebensmonat durch. Insgesamt sind es 20: vier mittlere und vier äußere Schneidezähne, vier Eckzähne, vier erste und vier zweite Backenzähne. Etwa im 6. Lebensjahr beginnt der Durchbruch der insgesamt 32 bleibenden Zähne, der etwa mit zwölf Jahren abgeschlossen ist. Eine Ausnahme sind die vier Weisheitszähne. Bei einigen bricht der erste zwi-

schen dem 16. und 18. Lebensjahr durch, manchmal auch erst viel später. Bei manchen Menschen sind sie gar nicht angelegt. Bereits ab dem ersten Zahn ist Mundpflege gefragt, denn für ein strahlendes Lächeln braucht es mehr als nur gute Laune.

### Aufbau der Zähne

Von oben nach unten gliedert sich ein Zahn grob in drei „Etagen“: die sichtbare Zahnkrone, den Zahnhals und die Zahnwurzel. Die Zahnkrone und teilweise auch der Zahnhals sind von der äußersten Schicht, dem Zahnschmelz, bedeckt. Darunter liegt das Zahnbein (Dentin), ganz im Inneren das Zahnmark (Pulpa). Der Zahnschmelz ist die härteste Substanz im menschlichen Körper. Er ist für Calcium, Phosphat und Fluorid durchlässig, kann aber durch Säuren geschädigt werden. Über das Dentin wird die Schmerzempfindlichkeit vermittelt. Es umschließt das Zahnmark, welches Nervenfasern und Blutgefäße enthält und für die Ernährung des Zahns zuständig ist. Für die Verankerung des Zahns im Kieferknochen sorgt der Zahnhalteapparat (Parodontium). Er besteht aus dem Zahnfleisch (Gingiva propria), dem knöchernen Zahnfach (Alveole), der Wurzelhaut (Desmodont) und dem Zahnzement (Cementum). Wurzelhaut und Zement sorgen dafür, dass sich ein Zahn normalerweise nicht bewegen kann.



## TIPP

> Empfehlen Sie Ihren Kunden eine Zungenreinigung mit einem speziellen Schaber. Denn auf der Zunge können sich krankmachende Bakterien stark vermehren, das Gleichgewicht der Mikroorganismen stören und die Ursache für Mundgeruch sein.

### Karies

Die Zahnfäule zählt zu den häufigsten Infektionserkrankungen. Doch Bakterien wie Streptococcus mutans und Laktobazillen, die auch auf gesunden Zähnen in weißlichen Belägen (Plaque) vorkommen, sind nicht die einzigen Verursacher. Die Kariesentstehung wird auch durch die Qualität und Quantität der Zahnpflege, durch die Art und Häufigkeit der aufgenommenen Kohlenhydrate und durch die Speichelproduktion und -zusammensetzung beeinflusst. Förderlich für die Kariesentstehung können auch Zahnfehlstellungen, Mineralisationsstörungen oder eine ungünstige Speichelzusammensetzung bzw. ein Mangel an Speichel sein. An bereits behandelten Zähnen entsteht leicht wieder Karies, weil beschädigte Füllungen Angriffsmöglichkeiten bieten (Sekundärkaries).

**Altersabhängig--** Bei Kindern und Jugendlichen bildet sich Karies bevorzugt in kleinen Vertiefungen in den Kauflächen (Fissuren). Bei Erwachsenen entsteht Karies dagegen vor allem an glatten Flächen und in Zahnzwischenräumen.

Eine Rückbildung des Zahnfleisches sowie das Nachlassen der Speichelproduktion begünstigen im höheren Lebensalter die Anfälligkeit für Wurzelkaries. Auch durch Sekundärkaries sind Senioren gefährdet, vor allem dann, wenn im Randbereich von Brücken, Kronen oder Implantaten kleine Spalten entstehen, in denen sich Bakterien gut vermehren können.

**Vorbeugung--** Die in der Plaque lebenden Bakterien produzieren aus Kohlenhydraten Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Entfernt man die Plaque regelmäßig und gründlich, wird diesem Prozess entgegengewirkt. Ansonsten bilden sich durch Entkalkungen des Schmelzes weiße Flecken an den Zahnoberflächen.

Die Anwendung von Fluoridpräparaten bringt die weißen Flecken zum Verschwinden. Ohne diese Remineralisierung wird die Schmelzoberfläche zerstört, und die Erkrankung dringt in das Dentin ein. Da dieses weicher ist als der Schmelz, kann die Karies leichter fortschreiten, Läsionen, Überempfindlichkeiten und Schmerzen treten auf.

**Konsequenzen--** Wird eine Karies nicht behandelt, stirbt letztendlich das Zahnmark ab. Der Zahn muss entfernt oder zumindest eine Wurzelbehandlung durchgeführt werden. Unterbleibt dies, entzündet sich häufig die Wurzelspitze, es kann zu Eiteransammlungen (Abszesse) bis hin zur Knochenhautentzündung kommen.

### Zahnfleischerkrankungen

Zahnärzte bezeichnen als Gingivitis eine auf das Zahnfleisch am Zahnhals beschränkte, reversible Entzündung, die durch Bakterien ausgelöst wird. Sie ist durch gezielte Mundhygiene und professionelle Zahnreinigungen heilbar. Unbehandelt kann sich daraus eine irreversible Parodontitis entwickeln, bei der der Zahnhalteapparat abgebaut wird. Parodontose dagegen ist ein Sammelbegriff für alle entzündlichen und nicht entzündlichen Erkrankungen des Zahnbetts und Zahnhalteapparats.





## DETAIL

### Entzündung durch die Zahnprothese:

Prothesenstomatitis ist eine Entzündung der Mundschleimhaut infolge einer schlecht sitzenden Prothese. Weitere Faktoren wie beispielsweise eine längere Behandlung mit Antibiotika oder Cortison, Bestrahlungen wegen einer Krebserkrankung sowie nicht zuletzt eine mangelhafte Mundhygiene können eine Rolle spielen. Erkennbar ist sie an entzündeten Stellen am Gaumen oder Zahnfleisch oder auch kleinen Wucherungen. Vorübergehend können Mundspüllösungen mit ätherischen Ölen oder Hexetidin angewendet werden. Zusätzlich hilft es, die Zahnprothese nachts herauszunehmen oder auch tagsüber einige Zeit darauf zu verzichten.

Die genannten Erkrankungen äußern sich durch typische Symptome wie Rötung und Schwellung des Zahnfleisches, Blutungen, manchmal auch Mundgeruch. Das Zahnfleisch erkrankt meistens nicht durch eine Infektion von außen, sondern durch eine Verschiebung des bakteriellen Gleichgewichts zugunsten bereits vorhandener krankmachender Bakterien.

**Altersabhängig--** Während Kinder und Jugendliche meist nur an einer oberflächlichen Gingivitis erkranken, kommt es etwa ab dem 45. Lebensjahr häufiger zu Parodontitiden, die unbehandelt zum Zahnverlust führen können.

**Hormonabhängig--** Während der Schwangerschaft schwillt das Zahnfleisch durch die Hormonumstellung an (Schwangerschaftsgingivitis). Es bilden sich Vertiefungen, die leicht von Bakterien besiedelt werden. Daher sollten Schwangeren unbedingt ein bis zwei Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt empfohlen werden.

### Schleimhautprobleme

Die Mundschleimhaut ist leicht verletzbar und durch schädliche Reize zu irritieren. Dazu zählen Infektionen durch Bakterien, Viren und Pilze sowie Verletzungen durch scharfe Ränder von Füllungen und Prothesen, Alkohol- und Nikotinkonsum und bestimmte Angewohnheiten (z. B. Wangenbeißen). Auch Schwerwiegenderes wie Immunkrankheiten (z. B. HIV) oder Diabetes mellitus können sich an der Mundschleimhaut manifestieren.

**Gefährliche Vorstufen--** Nikotin- und Alkoholkonsum können Leukoplakien hervorrufen. Das sind weißliche, nicht abwischbare Verhornungen der Mundschleimhaut. Leukoplakien so-



wie Lichen ruber planus (Flechten, die durch eine Fehlreaktion des Immunsystems entstehen) werden als Vorstadien für Mundhöhlentumoren (Präkanzerosen) angesehen. Mundhöhlenkarzinome sind in den Anfangsstadien häufig schmerzlos und werden oft erst durch den Zahnarzt entdeckt.

## Richtige Pflege

Jedes Lebensalter stellt spezielle Anforderungen an die Zahn- und Mundpflege. Am besten beginnt man damit, wenn die Zähne noch gar nicht zu sehen sind. Die richtige und konsequente Zahnpflege bis ins hohe Alter trägt dazu bei, dass das natürliche Gebiss möglichst lange erhalten bleibt.

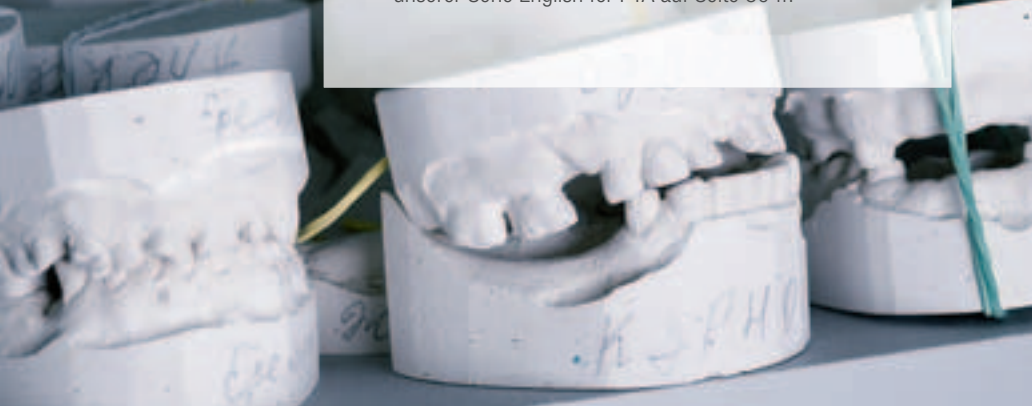
### Säuglinge und Kleinkinder

Der erste Zahndurchbruch ist häufig mit Schmerzen verbunden. Dass es soweit ist, bemerken Eltern meistens an Symptomen wie Unruhe, häufiges Weinen, Schlafprobleme, erhöhter



### Wissen im Einsatz

> Das Fachwissen, das Sie in unserem Titelthema erwerben, können Sie nun auch bei Ihren englischsprachigen Kunden einsetzen. Lesen Sie dazu den praxisgerechten Beitrag unserer Serie English for PTA auf Seite 80 ff.



einmal wöchentlichen Anwendung empfehlen. Das darin enthaltene Aminfluorid unterstützt zusätzlich die Remineralisierung. Im Rahmen von Prophylaxemaßnahmen in Kindereinrichtungen und Schulen tragen Zahnärzte, falls Eltern dies nicht ablehnen, Fluoridlack auf die Zähne auf.

**Zahnsperre**-- Die Pflege bei festsitzenden Zahnsperren (Brackets) ist ein häufiges Beratungsthema. Dafür gibt es spezielle Zahnbürsten mit besonders geformten und unterschiedlich langen Borsten (z. B. Oral-B® Plus 35 Ortho Zahnbürste). Empfehlenswert ist auch der mehrmals wöchentliche Einsatz einer Mundspüllösung, die kräftig durch die Zahnzwischenräume gepresst wird.

Speichelfluss oder auch daran, dass die Kinder häufig die Finger in den Mund stecken. Mit einer Vielzahl medikamentöser und nicht medikamentöser Mittel lassen sich diese Zahnungsbeschwerden lindern.

Eine Alternative zu den eigenen Fingern ist das Herumkauen auf harten Gegenständen, zum Beispiel Beißringen mit Noppen (auch gekühlte) oder Lebensmitteln wie gekühlte Karottenstreifen. Bei starken Schmerzen können auch vorübergehend schmerzlindernde Wirkstoffe wie Paracetamol oder Ibuprofen empfohlen werden. Eine Alternative sind Komplexhomöopathika (z. B. Osanit® zuckerfrei). Äußerlich anzuwendende Cremes oder Salben, die an den schmerzenden Stellen in das Zahnfleisch vorsichtig einmassiert werden, können ebenfalls etwas Linderung verschaffen. Denn sie enthalten örtlich betäubende Substanzen wie Polidocanol oder Lidocain sowie entzündungshemmenden Kamillenextrakt (z. B. Dentinox® N Zahnungshilfe).

**Anfangspflege**-- Zur Reinigung der ersten Zähnchen reicht ein feuchtes Wattestäbchen. Sind mehrere Zähnchen durchgebrochen, kann ein- bis zweimal täglich mit einer Säuglingszahnbürste geputzt werden. Die meisten Kinder sind erst mit zwei bis drei Jahren in der Lage, Zahnbürsten selbstständig zu führen, daher müssen die Eltern bis etwa zum Schulalter immer noch „nachputzen“. Es ist aber auf jeden Fall empfehlenswert, das Putzritual so früh wie möglich einzuüben.

### Schulkinder und Jugendliche

Bei Kindern und Jugendlichen bildet sich Karies bevorzugt in kleinen Vertiefungen in den Kauflächen (Fissuren) der Backenzähne. Daher sollten diese baldmöglichst nach dem Erscheinen mit einer Kunststoffmasse versiegelt werden.

Zur Ergänzung der täglichen Zahnpflege kann die PTA elmex® Gelée zur

Prothesen-- Sie sollten nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser und mithilfe einer weichen Zahnbürste gereinigt werden, damit eingeklemmte Speisereste nicht zu Entzündungen führen, oder Beläge dafür sorgen, dass die „Dritten“ keinen Halt mehr finden. Hierfür gibt es Prothesenzahnbürsten (z. B. Oral-B® Prothesenzahnbürste) mit abgeschrägtem Bürstenkopf, womit auch schwer zugängliche Prothesenteile

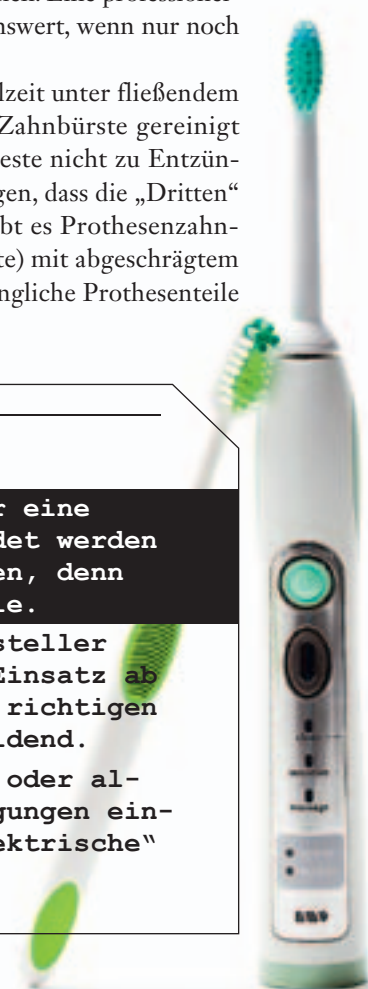
### Erwachsene und Senioren

Auch im höheren Lebensalter sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen durch den Zahnarzt notwendig, um Zahnschäden oder eventuell auch bösartige Veränderungen der Mundschleimhaut rechtzeitig zu erkennen. Eine professionelle Zahnpflege ist auch dann empfehlenswert, wenn nur noch wenige eigene Zähne vorhanden sind.

Prothesen-- Sie sollten nach jeder Mahlzeit unter fließendem Wasser und mithilfe einer weichen Zahnbürste gereinigt werden, damit eingeklemmte Speisereste nicht zu Entzündungen führen, oder Beläge dafür sorgen, dass die „Dritten“ keinen Halt mehr finden. Hierfür gibt es Prothesenzahnbürsten (z. B. Oral-B® Prothesenzahnbürste) mit abgeschrägtem Bürstenkopf, womit auch schwer zugängliche Prothesenteile

## FAKTUM

1. Ob eine herkömmliche oder eher eine elektrische Zahnbürste verwendet werden soll, ist schwer zu beantworten, denn beide bieten Vor- und Nachteile.
2. Bei Kindern empfehlen die Hersteller elektrischer Zahnbürsten den Einsatz ab vier Jahren – das Einüben der richtigen Putztechnik ist dabei entscheidend.
3. Für Senioren, die krankheits- oder altersbedingt in ihren Handbewegungen eingeschränkt sind, kann die „Elektrische“ eine gute Empfehlung sein.





gut gesäubert werden können. Anstelle der für die Zahnpflege verwendeten Zahnpasta empfehlen sich für die dritten Zähne Prothesenpasten (z. B. Blend-a-dent Hygienic Speziell für 3. Zähne) mit antibakteriellen Inhaltsstoffen anstelle von Schleifkörpern.

Das Sortiment an Prothesenreinigungstabletten (z. B. Protefix® Aktivreiniger) ist sehr groß. Weisen Sie in der Beratung darauf hin, dass die „Dritten“ nicht über Nacht, sondern nur etwa 15 bis 20 Minuten in der Reinigungslösung liegen sollten. Empfehlenswert ist auch eine gelegentliche antibakterielle Behandlung, zum Beispiel mit Sprays, die etwa zwei Minuten einwirken und dann einfach abgespült werden (z. B. Anti-Infect® Dentalspray, enthält Chlorhexidin). Um zu verhindern, dass die Dritten zerbrechen, wenn sie bei der Reinigung versehentlich ins Waschbecken fallen, kann man ein kleines Handtuch hineinlegen oder das Waschbecken mit Wasser füllen.

**Implantate--** Auch für diese Art von Zahnersatz empfiehlt sich regelmäßiges Putzen plus Zahnseide oder Interdentälbürstchen. Sie benötigen nur dann eine aufwändigere Pflege, wenn die Parodontitisgefahr besonders hoch ist.

**Zahnlose Stellen--** Sie sollten regelmäßig mit einer weichen Bürste massiert werden. Dies fördert die Durchblutung und verzögert den Schwund des Kieferknochens.

> Ein sehr wichtiger Faktor für die Mundgesundheit ist der Speichel. Zwischen 1,5 und 2 Liter benetzen bei einem gesunden Menschen täglich Zähne und Zahnfleisch und sorgen außerdem für ein gesundes Gleichgewicht der Mundflora.

## Besondere Aspekte

Die Produktpalette an Mitteln zur Zahnpflege ist nahezu unüberschaubar. Bei der Auswahl durch den Kunden spielen neben dem Preis auch geschmackliche Vorlieben eine Rolle. Hin und wieder gibt es interessante Neuentwicklungen für ganz spezielle Bedürfnisse. Ist die PTA hier auf dem Laufenden, kann sie in der Beratung punkten.

### Fluoridprophylaxe

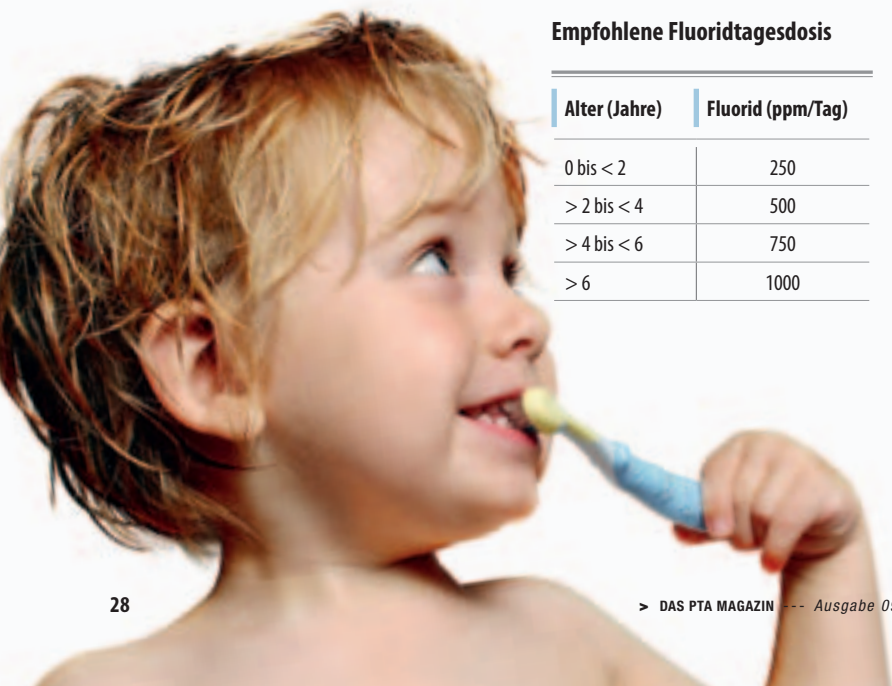
Anfang 2013 haben die Verbände von Zahn- und Kinderärzten ihre unterschiedlichen Positionen zur Fluoridprophylaxe bei Säuglingen und Kleinkindern in einer Leitlinie nebeneinander gestellt.


**Empfehlung der Zahnärzte--** Ab dem Durchbruch der ersten Milchzähne (etwa im 6. Lebensmonat) sollte einmal am Tag eine geringe Menge („dünnere Film“) fluoridhaltige Kinderzahnpaste (500 ppm) zur Pflege eingesetzt werden. Etwa ab dem zweiten Lebensjahr sollte zweimal täglich mit einer geringen (erbsengroßen) Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste, nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne zweimal täglich mit einer Zahnpasta für Erwachsene (1000 – 1500 ppm) geputzt werden.

**Empfehlung der Kinderärzte--** Sie vertreten die Meinung, dass Zahnpasta erst dann regelmäßig verwendet werden sollte, wenn das Kind sie nach dem Zähneputzen auch ausspucken kann. Das ist meist erst im fünften Lebensjahr der Fall. Daher plädieren Kinderärzte für die Gabe von Fluoridtabletten. Kinder ohne weitere relevante Fluoridquellen und bei einem Fluoridgehalt im Trinkwasser bis zu 0,3 mg/l (regionalen Gehalt beim Wasserwerk erfragen) sollten die in der Tabelle aufgeführten Fluoridmengen als Tablette erhalten. In den ersten zwölf bis 18 Lebensmonaten soll die Fluoridgabe mit täglich 400 bis 500 I.U. Vitamin D kombiniert werden.

### Empfohlene Fluoridtagesdosis

| Alter (Jahre) | Fluorid (ppm/Tag) |
|---------------|-------------------|
| 0 bis < 2     | 250               |
| > 2 bis < 4   | 500               |
| > 4 bis < 6   | 750               |
| > 6           | 1000              |





Um Überdosierungen zu vermeiden, müssen neben Zahnpasta und Tabletten alle weiteren Fluoridquellen wie Trinkwasser und fluoridiertes Speisesalz berücksichtigt werden (s. Tab., S. 28). Darauf sollte die PTA im Beratungsgespräch hinweisen. Denn eine übermäßige Zufuhr kann zu einer irreversiblen Dentalfluorose führen, die in Form von weißlich-gelben Flecken auf den Zähnen sichtbar wird. Weiterhin empfehlen die Bundeszahnärztekammer und andere Zahnarztverbände bis zum Ende des ersten Lebensjahres eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Dadurch lernt das Kind schon frühzeitig die Praxis kennen – und nicht erst dann, wenn es wegen Zahnschmerzen behandelt werden muss.

### **Zahnpasta**

Seit kurzem gibt es eine Zahnpasta mit einem neuen Ansatz in der Kariesprävention (elmex® Karienschutz professional). Sie enthält einen „Zuckersäuren-Neutralisator™“, der die Demineralisierung verhindern und zugleich die Remineralisierung durch pH-Stabilisierung fördern soll.

## **T I P P**

- > Falls die apothekenüblichen Mittel gegen Mundgeruch nicht helfen, könnten behandlungsbedürftige, schwerwiegende Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Leber- oder Nierenprobleme die Ursache sein. Dann sollten Sie zu einem Arztbesuch raten.

**Überempfindlich--** Etwa jeder siebte Erwachsene soll schmerzempfindliche Zähne und Zahnhäse haben. Diesen Kunden kann die PTA das apothekenexklusive Produkt Desensin® repair mit Hydroxylapatit-Nanopartikeln empfehlen. Diese sollen freiliegende Dentintubuli versiegeln und eine Schutzschicht bilden, die die Zahnempfindlichkeit reduziert. Mit Aminomed® steht ein schonendes Produkt mit einem niedrigen Abrasionswert zur Verfügung (auch bei freiliegenden Zahnhäsen). Alternativ dazu gibt es eine apothekenexklusive oxalathaltige Mundspüllösung (Listerine Professional Sensitiv). Das Oxalat bildet mit dem Speichel Kristalle, die sich in offenen Dentinkanälen ablagern und so zu einem Verschluss der Tubuli führen.





#### Sammeln Sie Fortbildungspunkte

Auf Seite 68 finden Sie 10 Fortbildungsfragen zu diesem Beitrag. Bei zu 80 Prozent richtiger Beantwortung können Sie einen von der Bundesapothekerkammer anerkannten Fortbildungspunkt erhalten. Die richtigen Antworten finden Sie ab dem 01.11.2014 unter [www.das-pta-magazin.de/zaehne](http://www.das-pta-magazin.de/zaehne).

**Homöopathisch--** Kunden, die mit Homöopathika behandelt werden, kann die PTA gezielt eine homöopathieverträgliche Zahncreme (z. B. elmex® mentholfrei; für Kinder: Nenedent® Kinderzahncreme homöopathieverträglich mit Fluorid) empfehlen. Denn bei einer solchen Behandlung soll die Aufnahme von ätherischen Ölen vermieden werden.

#### Zahnzwischenräume

Sobald alle bleibenden Zähne durchgebrochen sind, kann mit älteren Schulkindern bereits die Verwendung von Zahnseide oder Interdentalbürstchen eingeübt werden. Denn die Zahnzwischenräume, die etwa 30 Prozent der gesamten Zahnoberfläche ausmachen, sind besonders anfällig für Karies und können gleichzeitig schlecht erreicht werden.

Zahnseide gibt es in gewachsenen und ungewachsenen Ausführungen sowie außerdem fluoridiert (z. B. meridol® special Floss) oder mit Chlorhexidin getränkt (Miradent Zahnseide Mirafloss Implant chx). Neben der klassischen Anwendung mit zwischen den Fingern eingespannter Zahnseide gibt es auch Zahnseidenhalter.

Bei den Interdentalbürstchen sind solche, deren Metalldraht mit Kunststoff ummantelt ist (z. B. Tepe® Interdentalbürsten) oder metallfreie aus Kunststoff (z. B. Gum® Soft-Picks) zum Schutz vor Zahnfleischverletzungen empfehlenswert.

**Mit Luft und Wasser--** Eine Neuentwicklung zur Reinigung der Zahnzwischenräume, die sich gleichermaßen für Jugendliche, Erwachsene und Senioren eignet, ist Philips Sonicare Airfloss. Das Gerät, das äußerlich einer elektrischen Zahnbürste ähnelt, stößt ein Gemisch aus Luft und Wassertröpfchen aus, wodurch Plaquefilme gründlich entfernt werden.

#### Mundgeruch

Zum sensiblen Beratungsthema Mundgeruch kann die PTA aus einer breiten Palette von Produkten das Passende auswählen. In etwa 90 Prozent der Fälle liegt die Ursache eines permanent schlechten Atems im Mund selbst, weil körpereigene Bakterien unangenehm riechende, flüchtige Schwefelverbindungen bilden. Daher schafft eine spezielle Mundhygiene häufig bereits Abhilfe. Besonders empfehlenswert ist eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt. Denn dabei werden auch Zahnfleischtaschen, die man selbst kaum ausreichend reinigen kann, gespült.

**Produkte--** Antibakterielle Mundspüllösungen sollten nicht länger als zwei bis vier Wochen angewendet werden. Sie enthalten Inhaltsstoffe wie Chlorhexidin (z. B. Chlorhexamed®), Hexetidin (Hexoral®) oder Cetylpyridiniumchlorid (z. B. Halita®). Darüber hinaus gibt es Präparate mit antibakteriellem Zinn oder schwefelbindendem Zink (z. B. CB12®), Präparate mit Chlorophyll (Stozzon® Chlorophyll), ätherischen Ölen oder pflanzlichen Inhaltsstoffen (z. B. Knobinon®).

Da sich circa 80 Prozent der Gesamtmenge der Mundbakterien auf der Zunge befinden, meist im hinteren Drittel, empfiehlt sich neben der Zahn- auch eine gründliche Zungenreinigung (z. B. Ajona® Stomaticum, Meridol® Halitosis Zahn- und Zungengel). Eine kleine Menge (erbsengroß) wird mit einer Zahn- oder Zungenbürste in die Zunge ein-



gerieben. Nach kurzer Zeit (10 s) kann der Mund ausgespült werden.

**Spezialfall Senioren--** Hier liegt die Ursache für Mundgeruch meist in einer Mundtrockenheit. Gründe dafür sind die im Alter nachlassende Speichelproduktion und das verminderte Trinkbedürfnis sowie Medikamente gegen Depressionen oder Blasenprobleme (Anticholinergika). Mundtrockenheit kann die Haftfähigkeit von Prothesen beeinträchtigen, Entzündungen begünstigen und das Kauen und Schlucken erschweren. Das kann sogar zur Mangelernährung führen. Sinnvoll ist die Empfehlung, ausreichend Wasser oder ungesüßte Kräutertees zu trinken (1,5 – 2 l täglich), zuckerfreie Bonbons oder salzhaltige Pastillen zur Anregung des Speichelflusses zu lutschen und gegebenenfalls Präparate zur Schleimhautbefeuchtung zu verwenden (Glandosane®, Saliva natura). Zur Vorbeugung von Schleimhautverletzungen sollten Zahnbürsten mit weichen Borsten bevorzugt werden.



---

## KONZENTRAT

---

- > Um Zähne und Zahnfleisch bis ins hohe Alter gesund und funktionstüchtig zu erhalten, reicht regelmäßiges Putzen mit der Zahnbürste nicht aus.
  - > Die ideale Ergänzung sind Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume, die regelmäßige Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt und mindestens einmal jährlich eine professionelle Zahnreinigung.
  - > Bei speziellen Problemen wie Zahnungsbeschwerden bei Säuglingen, Mundtrockenheit oder Mundgeruch kann die PTA Betroffene durch Tipps und Präparate-Empfehlungen unterstützen.
-