



© Mit freundl. Genehmigung von Alexandra Ott

Ernährungsberatung in der Prophylaxe

Rückenwind und Stärkung für Mundhöhle und Körper

Die Ernährungsberatung hat sich zu einem wichtigen und nicht mehr wegzudenkenden Bestandteil in der Prophylaxe entwickelt. Jahrelange Fehlernährung kann nicht nur Schäden in der Mundhöhle, sondern auch Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atherosklerose, Übergewicht und verschiedene Krebsarten hervorrufen. Doch wann ist eine Beratung in der Zahnarztpraxis zu empfehlen und wie läuft sie am sinnvollsten ab?

Bei Befunden, wie häufigen Kariesläsionen, Gingivitis, Parodontitis oder Erosionen, sollten eine Aufklärung und (Ernährungs-) Beratung zeitnah stattfinden. Auch bei der Anamnese, egal ob Neu- oder Stammpatient, sollten in Bezug auf vorhandene Erkrankungen die Ernährungsgewohnheiten erörtert werden und bei Bedarf die notwendige Unterstützung erfolgen.

Bieten Sie Ihren Patienten Unterstützung und Betreuung an!

Die Beratung kann im Rahmen der O1, einer professionellen Zahnreinigung (PZR), der Individualprophylaxe bei Kindern oder auch im gesonderten Termin stattfinden. Das ist bei jedem Patienten je nach Aufwand, Dauer und Interesse des Patienten bzw. der Eltern abzuwägen.

Wichtig ist es, den Patienten nicht vor den Kopf zu stoßen und falsche Essgewohnheiten zu kritisieren oder gar negativ zu beurteilen, sondern ihn behutsam in die richtige Richtung zu lenken. Die Ernährungsberatung sollten Sie mit Geduld durchführen und dem Patienten die Vorteile ausgewogener Ernährung sowie die Spätfolgen (zahn-)ungesunder Ernährung erläutern.

Generell spielen folgende Fragen eine wichtige Rolle bei der Ernährung. Sie sollten während des Gesprächs beantwortet werden:

- Was möchte der Patient?
- Wie ist die berufliche Situation? Ist er viel unterwegs?
- Was kann er sich finanziell leisten in Bezug auf eine gute und gesunde Ernährung?

- Wie sind die Essgewohnheiten?
- Wie oft werden Zwischenmahlzeiten eingenommen?
- Wie viel Schlaf ist gegeben?
- Wie hoch ist die sportliche Aktivität?
- Wird öfter mal aus Frust oder im Stress gegessen?

Jede Ernährungsanamnese bringt verschiedene Ergebnisse hervor, somit ist die Beratung immer individuell auf den Patienten abzustimmen. Deshalb gilt: Essgewohnheiten sollten Schritt für Schritt umgestellt werden. Der Patient sollte nicht zu viel auf einmal ändern, da dies oftmals überfordert. Daher sollten Sie mit ihm über die voraussichtliche Dauer und Art der Umstellung sprechen und dabei das Gesamtziel immer im Fokus behalten.

Zusätzlich können Sie dem Patienten Informationsblätter und entsprechende Ernährungsprotokolle mitgeben. Gerade ein Protokoll macht deutlich, wann, wie oft und wie man sich ernährt. Mit diesem Hintergrund fällt es Betroffenen oft leichter, die Ernährung umzustellen, und sie sind auch motivierter.

30 %

der Frauen und 17% der Männer essen öfter mal aus Frust oder im Stress

Regelmäßige Termine in der Praxis und die Auswertung der Protokolle unterstützen und begleiten den Patienten dauerhaft. Damit lässt sich das Ziel einfacher erreichen.

Ebenso kann es sinnvoll und hilfreich sein, dem Patienten zu empfehlen, ein großes Blutbild beim Hausarzt erstellen zu lassen. Denn dadurch wird manche, nicht bewusste, Erkrankung entdeckt, z. B. ein Diabetes oder Vitaminmangel.

Kinder in der Beratung

Bei Kindern sollten Sie wesentliche Aspekte auf einfache und verständliche Weise erklären und unbedingt die Eltern in die Beratung und Aufklärung einbeziehen. Eltern bekommen in der Regel nicht mit, was tagtäglich in der Schule an Essen getauscht und heimlich an Süßigkeiten verzehrt wird. Denn welches Kind gibt dies schon gerne zu? Hier ist von Ihrer Seite aus Offenheit über eigene Erfahrungen und Heißhunger auf Süßes gefragt. Das wirkt authentisch und ist für die Kinder besser nachvollziehbar! ►

Risikofaktoren erkennen und Parodontitis vorbeugen



NEU:

Parodontitis-Risiko-Test für Ihre Patienten:
www.aminomed.de/test



Patientengruppen mit erhöhtem Parodontitis-Risiko wissen oft gar nicht, dass sie besonders gefährdet sind. Dazu gehören: Diabetiker, Raucher und Senioren sowie Personen mit hormonellen Veränderungen oder Dauer-Gestresste.

Parodontitis-Risiko-Test

Mit unserem ausführlichen Parodontitis-Risiko-Test möchten wir Ihre Expertise unterstützen, zur Patientenaufklärung beitragen und zum frühzeitigen Besuch der Praxis motivieren.

Ihre Empfehlung: aminomed

- ✓ **Natürliche Parodontitis-Prophylaxe** durch antibakterielle und entzündungshemmende Inhaltsstoffe der Kamille u. a.
- ✓ **Kombinierter Kariesschutz** durch ein spezielles Doppel-Fluorid-System aus Aminfluorid und Natriumfluorid mit Xylit
- ✓ Aminomed reinigt **sehr sanft (RDA 50)**
- ✓ **Besonders geeignet für Menschen mit sensiblen Zahnhälsen*, empfindlicher Mundschleimhaut und Zahnfleischreizungen**

Jetzt Proben anfordern:

Bestell-Fax: 0711-75 85 779-69

E-Mail: bestellung@aminomed.de

Praxisstempel, Anschrift

Datum, Unterschrift

Bitte senden Sie uns auch Terminzettel



Dr. Liebe Nachf. GmbH & Co. KG
D-70746 Leinfelden-Echterdingen
www.aminomed.de



© adragan / stock.adobe.com

25 % der Frauen und 20 % der Männer greifen täglich zu Süßem oder Salzgebäck

► Schätzspiele mit echten Zuckerwürfeln, worin sich wie viel Zucker befindet, hinterlassen einen wirksameren, langfristigeren Eindruck als eine bloße Schautafel und bieten neue Erkenntnisse. Nicht nur der Zucker, auch Säuren haben eine schädigende Auswirkung auf die Zähne. Gerade gesunde Lebensmittel wie Obst, Säfte, Smoothies oder auch der Essig im Salat fördern Erosionen. Auch hier besteht unbedingt Aufklärungsbedarf bei Eltern und Kind.

Essgewohnheiten ändern

Etwa die Hälfte der Entzündungen im Mund sind auf die Ernährung zurückzuführen. Gerade für hohen Zuckerkonsum ist durch Studien bewiesen, dass er die Karies und Gingivitis fördert. Daher ist es höchste Zeit umzudenken, die Bakterien nicht länger zu füttern und Essgewohnheiten zu ändern!

Patienten ernähren sich heute in unterschiedlichen Richtungen: vegetarisch, vegan, Rohkost oder Vollwertkost – nur um einige Beispiele zu nennen. Grundlegend gilt, Gemüse ist gut und sollte zum Mittag- und Abendessen verzehrt werden. Säurearmes Gemüse schädigt die Zähne deutlich weniger. Karotten & Co. müssen gut gekaut werden, was den Speichelfluss anregt und die Zähne reinigt. Zusätzlich massiert rohes knackiges Gemüse das Zahnfleisch.

Zahngesunde Ernährung = 2:0 für Mundhöhle und Körper!

Die richtige und zahngesunde Ernährung hat nicht nur Vorteile für die Mundhöhle, sondern auch für den gesamten Körper. Sie verbessert die Verdauung sowie den Blutdruck, steigert langfristig das allgemeine Wohlbefinden und beugt Allgemeinerkrankungen vor.

Praxistipp---

SUNSTAR gilt als Anbieter von Pflege- und Prophylaxeprodukten, die eine individuelle und bedürfnisgerechte Mundhygiene ermöglichen.

WIR: Gibt es Produkte, die zusätzlich zur täglichen Mundhygiene den „Kampf“ gegen pathogene Bakterien unterstützen können?

Marianne Seger: „Die Mundflora enthält 800–1000 verschiedene Arten von Bakterien. Die meisten dieser Bakterien sind nützlich, einige jedoch können schädlich sein. Normalerweise herrscht aber ein Gleichgewicht in der Mundhöhle.“

Bei einer ungenügenden Mundhygiene und einer reduzierten Immunabwehr kommt es nicht selten zu einem Ungleichgewicht dieser Mikroorganismen, was bestehende Zahnfleischerkrankungen verschärfen sowie neue verursachen kann. Neben einer umfassenden Mundhygiene kann dann ein orales Nahrungsergänzungsmittel wie GUM® PerioBalance® helfen. Die Lutschtabletten stellen bei regelmäßiger Anwendung eine aus dem Gleichgewicht geratene Mundflora wiederher – indem gezielt die Vermehrung bestimmter pathogener Bakterienarten gehemmt wird. Dadurch kann die Disposition für Gingivitis und Parodontitis reduziert werden. Möglich wird dies durch die enthaltene patentierte Kombination zweier Bakterienstämme von *Lactobacillus reuteri* Prodentis®, einem probiotischen Keim. In mehreren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass *L. reuteri* Prodentis® nicht nur bei Vorliegen parodontaler Entzündungen eine sinnvolle und Erfolg versprechende Therapieergänzung darstellt, sondern bei regelmäßiger Einnahme auch eine deutliche Reduktion einer periimplantären Mukositis erreicht werden kann. Auch für Menschen mit einem erhöhten Risiko für Erkrankungen der Mundhöhle, etwa Diabetiker, Raucher oder Schwangere, ist GUM® PerioBalance® empfehlenswert. Die Lutschtabletten sind sehr gut verträglich, völlig unbedenklich und einfach in der Anwendung.“

Marianne Seger
Head of Marketing Sunstar Deutschland GmbH

Generell gilt, dass gesunde Lebensmittel nicht zu viel Zucker, Säure oder Farbstoffe enthalten sollten. Eine regelmäßige Fluoridierung im Rahmen der PZR, eine Individualprophylaxe und die Pflege zu Hause schützen vor Erosionen und Temperaturempfindlichkeiten. Auch über die diversen Möglichkeiten durch Zahnpflegeprodukte wie Zahncremes, passende Zahnbürsten und Mundspüllösungen, über die Interdentalpflege und mögliche Maßnahmen im Rahmen der Praxis sollte aufgeklärt werden.

Quellen und Literatur können bei der Redaktion angefordert werden (wir-in-der-praxis@springernature.com).



Alexandra Ott
ZMF und Mentalcoach, www.ao-coaching.de

Inhalte einer Ernährungsberatung

- Ernährungsgewohnheiten und Protokoll besprechen
- Ausgewogene Ernährung anhand von Schaubildern erläutern
- Schätzspiele mit Zuckerwürfeln
- Vermeidung von Säure und Zucker, am besten zur Hauptmahlzeit
- Über alternative Süßungsmittel aufklären
- Intensive, richtige Mundpflege, auch interdental
- Regelmäßige Fluoridierung
- Regelmäßige Zahnarztkontrolle
- Zusammenhang mit Allgemeinerkrankungen erklären
- Auf deutlich gesteigertes körperliches Wohlbefinden hinweisen
- Wichtigkeit des Ernährungsprotokolls deutlich machen

Checkliste für die zahnärztliche Ernährungsberatung

- Anamnesecheck auf Vorerkrankungen und Ernährungsgewohnheiten
- Allgemeine Kontrolle der Mundhöhle bei 01 oder PZR
- Bei Auffälligkeiten: Patienten ansprechen und nach Ernährung fragen
- Erstanamnese und Besprechung, Aufklärung und Beratung
- Informationsblätter und Protokoll mitgeben
- Ernährungsprotokoll führen lassen
- Nach ca. 14 Tagen individuelle Ernährungsanalyse aufgrund der Ernährungssituation vornehmen
- Protokoll auswerten und Lösungsmöglichkeiten besprechen
- Termin in den nächsten sechs Monaten, erneute Kontrolle und Inhalt ggf. wie im ersten Beratungstermin, neues Protokoll führen lassen
- Kontrolle nach 14 Tagen und Auswertung des Protokolls
- Recall festlegen und Besprechung von evtl. noch vorhandener Fehlernährung

Die Checkliste einfach unter www.wir-in-der-praxis.de/checklisten herunterladen.

Messe Stuttgart
Mitten im Markt



Total **dental**. Total **nah**.

FACH DENTAL

LEIPZIG + SÜDWEST

id infotage
dental

13. – 14.09.2019
LEIPZIGER MESSE



11. – 12.10.2019
MESSE STUTTGART

Innovationen, Fortbildung, Beratung:

Die wichtigsten Dental-Fachmessen in Mittel- und Ost- sowie Südwestdeutschland decken alle Themen ab, die Ihre Branche bewegen.

Informieren Sie sich schnell und kompakt über:

- Prophylaxe
- Hygiene
- Instrumente und Werkzeuge
- Praxis- und Laboreinrichtung
- und vieles mehr

Mehr Informationen unter:

www.fachdental-leipzig.de

www.fachdental-suedwest.de



Zeigen Sie Ihren Teamgeist!
Fotowettbewerb #praxisteam2019

Jetzt mitmachen: www.fachdental-messe.de/praxisteam