



## Von Mythen umrankte Milchzähne

Die Zahnfee lässt grüßen

Gesunde Zähne von Anfang an: Das wünschen sich alle Eltern für ihre Kinder, und trotzdem ist die richtige Pflege keine Selbstverständlichkeit. Das liegt auch daran, dass sich einige Mythen zu Milchzähnen und Karies hartnäckig halten. WIR beleuchtet die wichtigsten dieser Mythen und klärt auf.

### Mythos 1

#### *Milchzähne haben keine Wurzeln und fallen deshalb aus*

Das denken nicht nur Kinder, sondern auch manche Eltern. Wenn ein Milchzahn auf physiologische Art und Weise ausfällt, sind meist keine Wurzeln zu sehen. Das liegt daran, dass die Wurzeln der Milchzähne bei der Exfoliation vom durchbrechenden Nachfolger resorbiert werden. Ein kurzer Blick auf die anatomi-

mische Situation im Röntgenbild ergibt die gleichen Strukturen für Milch- und bleibende Zähne (Abb. 1).

### Mythos 2

#### *Milchzähne muss man nicht gründlich putzen, die fallen ja sowieso aus*

Milchzahnkaries kann einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Kinder haben. Nach frühzeitiger Extraktion der Milchmolaren können eine Lückeneinengung und folglich ein Platzmangel für die bleibenden Zähne resultieren. Eine Lückeneinengung muss oft kostspielig kieferorthopädisch korrigiert werden. Daher ist die Pflege der Milchzähne durch tägliches Putzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta von Anfang an eine der wichtigsten Präventivmaßnahmen zur Vermeidung von Karies und deren Komplikationen.

## Ab erstem Zahn täglich putzen

### Mythos 3

#### Kindergartenkinder können selbst die Zähne putzen

Bis in die Grundschule hinein bedürfen Kinder noch der Hilfe ihrer Eltern. Die motorischen Fähigkeiten, das räumliche Denken und oft auch die Motivation von Kindergarten- und Grundschulkindern reichen für eine suffiziente Mundhygiene nicht aus. Gründliche Plaqueentfernung mit gleichzeitiger Applikation von fluoridhaltiger Zahnpasta ist aber die wirksamste Kariesprophylaxe [1]. Ein Blick auf die Ätiologie von Karies macht deutlich: ohne Plaque keine Karies. Karies wird heute als Ungleichgewicht zwischen De- und Remineralisation der Zahnhartsubstanz durch die Aktivität des dentalen Biofilms verstanden, was schließlich zu Kavitäten in den Zähnen führt. Für die Demineralisation sind Bakterien verantwortlich, die in einer Dysbiose Kohlenhydrate zu organischen Säuren abbauen und damit die Zahnoberflächen entkalken [2]. Die regelmäßige Entfernung des Biofilms korrigiert diese Dysbiose und reduziert die Produktion der bakteriellen Säuren. Fluoride helfen äußerst wirksam bei der Vermeidung von Demineralisation und der Remineralisation nach Mineralverlust.

### Mythos 4

#### „Kariöse“ Zähne sind vererbt

Hinter diesem Mythos möchten sich viele Patienten oder deren Eltern verstecken. Doch auch an diesem Mythos ist nur wenig Wahres dran, auch Kariesreduktionen von 90 % bei Jugendlichen und auch gegenüber der Elterngeneration sind damit ohne Gentherapie möglich. Einzelne genetisch bedingte Faktoren wie Zahnform und -stellung oder Speichelzusammensetzung können zwar die Kariesaktivität beeinflussen [3], aber das Verhalten (etwa die Mundhygiene) kann dies kompensieren. Also entscheidet die Beantwortung folgender Fragen – nicht die Gene – über das Kariesgeschehen: Wie werden die Zähne geputzt? Wird der Biofilm dabei komplett entfernt? Wie häufig werden Kohlenhydrate, insbesondere Zucker, konsumiert? Wie häufig erfolgt die Remineralisation durch Fluoride am Zahn? Fast alle Faktoren der Kariesentstehung sind somit durch Verhaltenssteuerung zu kontrollieren. Auch die starke Korrelation mit dem Sozialstatus [4] spricht eher für eine Verhaltensabhängigkeit als für genetische Unterschiede.

### Mythos 5

#### Fluoride bieten keine Vorteile, sie sind sogar giftig

Dieser Mythos ist natürlich wissenschaftlich nicht zu halten, auch wenn Presse und Internet manchmal einen anderen Eindruck erwecken. Fluoride, also Fluorsalze, werden oft mit dem giftigen Fluorgas verwechselt, das zahnärztlich nicht eingesetzt wird. Fluoride sind die Basis der Erfolge in der Kariesprophylaxe. In zahlreichen Studien wurden die positiven Wirkungsweisen des Fluorids zur Kariesprävention nachgewiesen, wobei altersübergreifend der häuslichen Anwendung der fluoridierten Zahnpasta besondere Bedeutung zukommt [5, 6]. Allerdings werden die Empfehlungen zum Fluorideinsatz für die Kariesprävention unter Kinderärzten seit Langem uneinheitlich gehandhabt [7, 8]: Bei kleinen Kindern werden Fluoridtabletten, die Kombination mit fluoridhaltiger Zahnpasta und ausschließlich fluoridhaltige Zahnpasta, wie es die Empfehlungen der Zahnärzteschaft und Hebammen einheitlich vorsehen, angeraten. Dabei sind Fluoride besonders wichtig für die Zahn-

# ABRECHNUNG? ABER SICHER!

Liebold/Raff/Wissing

DER Kommentar zu BEMA und GOZ:  
Kompetenz setzt den Maßstab

- sicher
- bewährt
- anerkannt



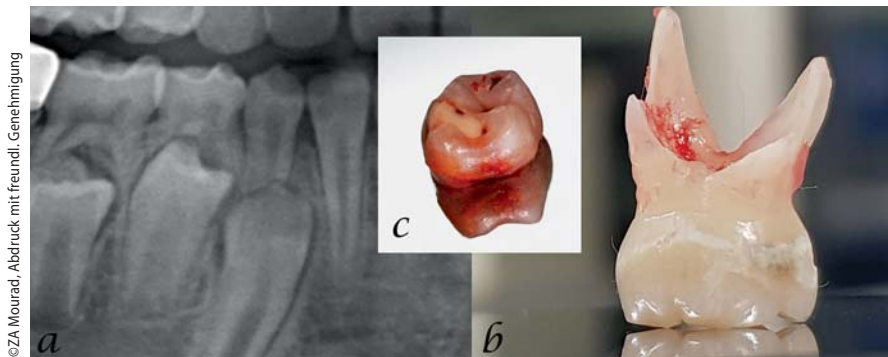
Liebold / Raff / Wissing B E M A + G O Z

DER Kommentar



für PC/Mac, Tablet  
und Smartphone!

▶▶▶ jetzt kostenlos online testen unter [www.bema-go.de](http://www.bema-go.de)



©ZA Mourad, Abdruck mit freundl. Genehmigung

Abb. 1 Das Röntgenbild (a) zeigt die Resorption der Milchzahnwurzeln durch die nachfolgenden bleibenden Zähne. Am Ende dieser physiologischen Exfoliation erscheint der Milchzahn ohne Wurzeln (c), aber ein vorzeitig extrahierter Milchzahn (b) weist vollständige Wurzeln auf.

zwischenräume, die die Zahnbürste nicht erreicht. Im Gegensatz zu Fluoridtabletten kann fluoridhaltige Zahnpasta direkt vor Ort, also am Zahn wirken. Die internationale Literatur belegt den Vorrang der lokalen Wirkung von Fluoriden vor der systemischen [9, 10]. Auch fluoridiertes Trinkwasser oder fluoridiertes Salz wird heute als Lokalfluoridierung begriffen.

### Mythos 6

#### *(Sofort) nach dem Essen Zähne putzen*

Beim Zähneputzen kommt es v. a. auf die gründliche, umfassende Entfernung des Biofilms an, der aber länger als einen Tag braucht, um eine pathogene Dysbiose zu

entwickeln. Gründlichkeit geht also bezüglich des Biofilms vor. Kräftiger Putzdruck nach einer säurehaltigen Mahlzeit (Obst, Fruchtsäfte etc.) kann sogar den demineralisierten Schmelz übermäßig reduzieren [11]. Daher sollten Zähne mindestens einmal täglich gründlich geputzt werden, das zweite Mal dient eher der zusätzlichen Lokalfluoridierung durch Zahnpasta. Für die Nahrungsaufnahme gilt, dass viele über den Tag verteilte Snacks und süße Getränke zu einer zuckervergärenden, azidogenen Dysbiose führen. Diese bedingt sehr häufig einen pH-Abfall und damit Säureangriffe, die in Mineralverlust und kariösen Defekten resultieren. Daher gilt: Süßigkeiten bzw. süße Getränke, ein-

schließlich Fruchtsaftschorlen, besser mit den Hauptmahlzeiten genießen, nicht kontinuierlich zwischendurch.

### Mythos 7

#### *Der Zahnarztbesuch für kleine Kinder ist nicht nötig*

Der regelmäßige Zahnarztbesuch mit dem kleinen Kind ist noch nicht immer die Regel. Die konstant hohen Werte der Milchzahnkaries legen aber einen klaren Bedarf dar. Frühe Präventionsuntersuchungen erlauben es, die Zahnarztpraxis stressfrei kennenzulernen, mit adäquater Ausstattung Plaque anzufärben, Gingivitis zu diagnostizieren und damit ein Mundhygienedefizit oder kariöse Initialläsionen frühzeitig zu diagnostizieren sowie nichtinvasiv zu behandeln [12].

Literatur beim Verlag (wir-in-der-praxis@springer.com)

Dieser Artikel erschien ursprünglich in Monatsschrift Kinderheilkunde 2018, 12:1094–1099 (gekürzte Version)

Anna Vielhauer, Mhd Said Mourad, OA Dr. Julian Schmoekel, Prof. Dr. C.H. Splieth, Professor für präventive Zahnmedizin und Kinderzahnheilkunde, ZZMK, Universitätsmedizin Greifswald

[www.wir-in-der-praxis.de/kinder](http://www.wir-in-der-praxis.de/kinder)

Junge Patienten stellen häufig das gesamte Team vor besondere Herausforderungen. Dabei hat jede Lebensphase ihre Besonderheiten, die es zu berücksichtigen gilt. Von Kariesprophylaxe über Kinderendodontie bis zur Kommunikation mit den Eltern – das alles und noch viel mehr hat WIR für Sie zusammengestellt. Unter [www.wir-in-der-praxis.de/kinder](http://www.wir-in-der-praxis.de/kinder) erfahren Sie alles rund um das Thema „Kinder in der Praxis“.

© Polka Dot Images



## Praxisdialog

# Rücken- schmerzen Adieu!

So halten Sie Rücken und Körper im Praxisalltag fit

Bei nahezu allen Vorgängen in der Zahnarztpraxis steht das Wohl der Patienten an erster Stelle. Die Bedürfnisse des zahnmedizinischen Personals bleiben dabei nicht selten auf der Strecke. Im häufig stressigen Praxisalltag für das eigene Wohlbefinden zu sorgen, ist auf den ersten Blick eine Herausforderung. Für alle in der Praxis gilt: Wer viel Zeit am Behandlungsstuhl verbringt, leidet häufig an muskulären Beschwerden und Verspannungen, die sich negativ auf den Bewegungsapparat auswirken können. Mit den Tipps von LISTERINE® können diese Herausforderungen aber erfolgreich gemeistert werden.

### WORK-OUTS – KURZ UND EFFEKTIV

Für Beschwerdefreiheit soll die Kombination aus korrekter Arbeitshaltung und dynamischen Phasen sorgen, in denen die Muskulatur gedehnt, anders beansprucht und gelockert wird. Dafür sind speziell für das zahnmedizinische Personal entwickelte Work-outs verfügbar<sup>1,2,3</sup>. Für die Pause zwischen zwei Behandlungen wurde beispielsweise ein Drei-Minuten-Programm zusammengestellt<sup>1</sup>, in längeren Pausen oder nach Feierabend gibt es spezielle Yoga- und Pilates-Übungen für das Team<sup>2,3</sup>. Auch Apps oder Online-Kurse mit allgemeinen Work-out-Programmen eignen sich für den Ausgleich.



### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Neben der ergonomisch korrekten Arbeitshaltung leistet auch eine zahngesunde Ernährung einen wichtigen Beitrag zum Wohlbefinden des Praxispersonals. Dabei gilt: Was die Dentalhygienikerin oder Prophylaxe-Fachkraft ihren Patienten Tag für Tag predigt, hat auch im Team seine Gültigkeit. Demnach sollte auf das Snacken von Süßigkeiten möglichst verzichtet werden. Stattdessen empfiehlt die Kassenzahnärztliche Bundesvereinigung auf ihrer Webseite, häufiger zu frischem Gemüse und Obst mit einem geringen Fruchtzucker- und Fruchtsäuregehalt zu greifen<sup>4</sup>. Durch das Kauen von Karotten beispielsweise werden die Zahnoberflächen gereinigt und die Speichelproduktion wird angeregt, wodurch die Versorgung des Schmelzes mit wichtigen Mineralstoffen unterstützt wird. Einfach umsetzen lässt sich ein Umstieg von Müsliriegel & Co zu vitamin- und mineralstoffreichen Snacks durch eine gemeinsame Entscheidung in der Praxis – gegebenenfalls mit Erstellung eines Plans, wer wann den Gemeinschaftsvorrat an Gemüse, Obst und Nüssen auffüllt.

### MUNDSPÜLUNGEN FÜR DIE 3-FACH-PROPHYLAXE

Wenn tagsüber doch einmal Klebriges, Süßes oder Säurehaltiges konsumiert wird, ist eine gründliche Zahn- und Mundpflege

besonders wichtig. LISTERINE® Mundspülungen sollten beim Praxisteam ebenso wie bei den Patienten aller Altersklassen im Rahmen der täglichen 3-fach-Prophylaxe zum festen Bestandteil der häuslichen Mundhygiene werden. Zweimal täglich nach dem Zähneputzen und der Interdentalraumpflege angewendet, ergänzen Mundspülungen von LISTERINE® die tägliche Mundpflege-Routine ideal. Diese Thematik wird in der S3-Leitlinie „Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis“<sup>5</sup> aufgegriffen. In dieser wird der Zusatznutzen von Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung, die als Ergänzung zur mechanischen Reinigung mit Zahnbürste und Zahnseide in der Gingivitis-Prophylaxe und -Reduktion Anwendung finden, bestätigt.

Quellen erhalten Sie auf Nachfrage bei der Redaktion (wir-in-der-praxis@springer.com).

Sie wünschen sich weitere Informationen rund um das Thema Prophylaxe? Dann registrieren Sie sich jetzt für unseren LISTERINE® PROFESSIONAL Praxis-Service und erhalten Sie unter anderem kostenfreie Praxismaterialien. Profitieren Sie außerdem exklusiv von aktuellen Experteninformationen und nützlichen Beratungstipps.

Anmeldung schnell und einfach unter:  
[www.listerineprofessional.de](http://www.listerineprofessional.de)