



Foto: Archiv Springer GUP

## SORTIMENTE

# Zahnbürsten & Co. profitieren von Beratung

Ein Leben lang gesunde Zähne zu haben, ist heutzutage kein unerfüllbarer Wunschtraum, sondern eine durchaus realistische Vorstellung. Apotheken können ihre Kunden dabei unterstützen, dieses Ziel zu erreichen: mit einem effektiv gestalteten Sortiment und fundierter Beratung zu effektiver Mundhygiene, zahngesunder Ernährung und individueller Schmelzhärtung – nicht nur zum Tag der Zahngesundheit am 25. September.

→ Die wichtigste Maßnahme zur Pflege von Zähnen und Zahnfleisch ist das regelmäßige Putzen, möglichst nach jeder Mahlzeit. Nur so besteht die Chance, die Entstehung von Karies und Parodontitis zu verhindern oder einzuschränken (siehe Infobox 1). Fundierte Tipps dazu sind deshalb die Basis einer Mundhygieneberatung in der Apotheke (siehe Infobox 2, Seite 28).

Darüber hinaus profilieren sich Apothekenmitarbeiter durch die Empfehlung

des optimalen Mundhygienesortiments als Zahnpflegespezialisten. Als Eckdaten gelten dabei vor allem die wichtigsten Produktkriterien.

### Produktvielfalt für alle Hygieneansprüche

Unter dem vielfältigen Angebot an Zahnbürsten und -cremes findet sich die richtige für jedes Bedürfnis. Für zahngesunde Personen sollte eine Handzahnbürste folgende Forderungen erfüllen:

- kurzer, abgerundeter Bürstenkopf, der zuverlässig auch schwerer zugängliche Stellen erreicht,
- mittelharte, abgerundete Borsten, um Zahnfleisch- und Mundschleimhautverletzungen zu vermeiden,
- Kunststoffborsten, die weniger stark bakteriell besiedelt werden als Naturborsten,
- Borstenanordnung in vielen einzelnen Büscheln („multi-tufted“), zur gleichmäßigen Druckverteilung.

## → So entstehen Karies und Parodontitis

In der Mundhöhle des Menschen siedeln etwa 500 verschiedene Keime in einem natürlichen Gleichgewicht. Aus den Bakterien der Mundhöhle, aus nicht entfernten Nahrungsresten und aus Speichel bildet sich ein auf der Zahnoberfläche haftender Belag (Plaque). Plaque lagert sich insbesondere in den Vertiefungen der Kauflächen (Fissuren), im Bereich zwischen den Zähnen (Interdentalraum) und am Zahnfleischrand an. Karies entsteht immer dann, wenn bestimmte Bakterien dieses Zahnbelages Kohlenhydrate aus der Nahrung in Säure umwandeln. Die Säure wiederum greift den Zahnschmelz an. Bei wiederholtem bzw. lang andauerndem Säureangriff kommt es zunächst zu einer Entkalkung der Zahnoberfläche und schließlich zu einem Loch im Zahn.

Am Zahnfleischrand entsteht durch Stoffwechselprodukte der Plaquebakterien eine Entzündung, die sich in Rötung, Schwellung sowie auch in Zahnfleischbluten äußern kann und als Zahnfleischentzündung (Gingivitis) bezeichnet wird. Eine Gingivitis kann über Jahre bestehen, ist aber beispielsweise durch eine Verbesserung der Mundhygiene vollständig heilbar. Gelangen die Zahnbeläge zwischen Zahn und Zahnfleisch, so kann sich das Zahnfleisch nach und nach zurückziehen. Die Zahnhälse werden freigelegt, wodurch sie schmerzempfindlich werden. Im Laufe der Zeit lockert sich der gesamte Zahnhalteapparat, was im Zahnausfall münden kann. Dieser nicht entzündliche Prozess wird als Parodontose bezeichnet. Im Gegensatz dazu stellt die Parodontitis eine entzündliche, degenerative Erkrankung des Zahnhalteapparates dar. Wegen der eitrigen Sekrete, die dabei entstehen, ist diese eine häufige Ursache für Mundgeruch.

Spezielle Bedürfnisse erfüllen eigens entwickelte Zahnbürstenmodelle:

- mit mikrofeinen Borstenenden, zur möglichst zahnfleischschonenden Zahnreinigung,
- mit höher stehenden X-Borsten, zur effektiven Reinigung der engen Zahnzwischenräume,
- mit in Längsrichtung abgewinkeltem Bürstengriff oder flexibler Bürstenskopfspitze, um die hinteren Backenzähne leichter zu erreichen,
- mit flexibler Zone im Bürstenstiel, zur Abfederung von zu hohem und damit schädlichem Anpressdruck,
- mit besonders kleinem Kopf und griffigem Stiel, für Kinder.

Elektrische Zahnbürsten führen oszillierende oder rotierende Bewegungen aus, wodurch Zahnzwischenräume besser gereinigt und Beläge gründlicher entfernt werden sollen. Nach neueren Untersuchungen ist die Reinigungswirkung der Handzahnbürste, wenn empfohlene Putzdauer und -technik eingehalten werden, mit dem Effekt der elektrischen Zahnbürste nahezu vergleichbar.

Neben der Zahnbürste ist für eine gründliche Zahnreinigung eine geeignete Zahncreme nötig: Sie soll durch die enthaltenen Putzkörper die Wirkung der Zahnbürste unterstützen. Daneben kann

sie Zusatzstoffe, wie Wirkstoffe (Fluoride, Antiseptika), Geschmacks- und Aromastoffe, Süßstoffe, Farbstoffe sowie Konservierungsmittel enthalten. Neben den herkömmlichen Zahncremes werden eine Reihe von Spezialzahnpasten für Erwachsene angeboten: Sensitivzahnpasten, Antibakterielle Zahnpasten, Kräuterzahnpasten, Sole-Zahnpasten sowie weißende Zahnpasten.

Plaquesfärbetabletten dienen der Kontrolle, ob die Zahnbeläge richtig entfernt sind. Sie werden gründlich zerkaut und anschließend ausgespuckt.

### Mit Zahnseide und Spezialbürsten in die Zahnzwischenräume

Einmal täglich, vorzugsweise abends, sollen die Zahnzwischenräume mit Zahnseide gereinigt werden. Die meist aus Nylon bestehende Zahnseide gibt es gewachst oder ungewachst.

Gewachste Zahnseide besitzt eine glattere Oberfläche und kann dadurch einfacher durch enge Zwischenräume geführt werden. Daher empfiehlt sie sich in erster Linie für Ungeübte. Nachteilig ist, dass immer etwas Wachs auf den Zähnen bleibt, worauf sich anschließend gerne Bakterien anlagern.

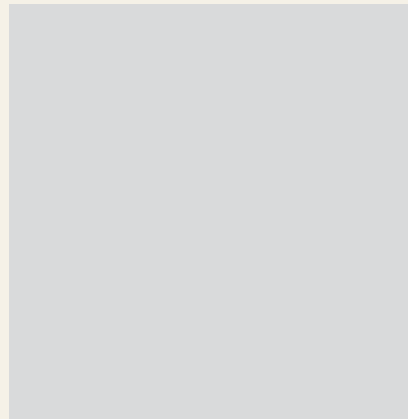
Es gibt auch mit Fluoriden imprägnierte Zahnseide, um die für die Zahnbürste schwer zugänglichen Zahnzwi-

schenräume mit Fluorid zu versorgen. Bei etwas größeren Zahnzwischenräumen, die z. B. aufgrund einer Parodontose entstanden sind, eignen sich zur Reinigung der Zwischenräume die kegel- bzw. walzenförmigen Interdentalbürsten. deren Durchmesser sollte so gewählt werden, dass das Bürstchen gerade in den Zwischenraum passt.

### Mundduschen als Plus

Mundduschen eignen sich als Ergänzung zum Zähneputzen, um lose Speisereste auch in den Zahnzwischenräumen zu entfernen. Der Wasserstrahl, dem auch Mundspüllösungen zugegeben werden

Anzeige



können, spült Bakterien und ihre Toxine ab, löst jedoch keine festsitzende Beläge.

### Spülungen runden die Mundhygiene ab

Mundspüllösungen stellen ebenfalls eine Ergänzung zum Zähneputzen dar. Die meisten Produkte sind nicht zum Dauergebrauch geeignet, da sie Zähne sowie Mund vorübergehend verfärben und teilweise auch zu Geschmacksbeeinträchti-

gungen führen. Bei regelmäßigem Gebrauch sollen sie maximal zweimal pro Woche angewendet werden. Als Wirkstoffe werden beispielsweise Chlorhexidindigluconat, Hexetidin, ätherische Öle und Fluoride verwendet. Chlorhexidindigluconat hemmt die Neubildung von Zahnbelag und wirkt Zahnfleischentzündungen entgegen. Da es zu Wechselwirkungen mit Natriumlaurylsulfat und mit Fluoriden aus den Zahncremes kommen kann, empfiehlt sich die Anwendung eine halbe Stunde nach dem Zähneputzen. Hexetidin wirkt schwächer und kürzer als Chlorhexidindigluconat. Ätherische Öle haben auch eine gewisse Zahnbelag hemmende Wirkung, zu beachten ist jedoch der Ethanolgehalt. Fluoridhaltige Lösungen dienen der Kariesprophylaxe.

### Kariesprophylaxe durch lokale Fluoridierung

In der Kariesprophylaxe haben heute lokale Fluoridierungsmaßnahmen (z. B. fluoridhaltige Zahncremes, -gele und Mundwässer) gegenüber der systemischen Fluoridzufuhr (z. B. Fluoridtabletten, fluoridiertes Trinkwasser und Speisesalz) eindeutig den Vorzug. Die kariesprotektive Wirkung der Fluoride entfaltet sich in erster Linie durch ihren lokalen Kontakt am Zahnschmelz. Sie können die Entmineralisierung des Zahnschmelzes verhindern bzw. die Remineralisierung fördern und folglich zum Zahnschutz beitragen. Verwendung finden unterschiedliche Fluoridverbindungen, wobei die beste kariesprotektive Wirkung von Aminfluorid auszugehen scheint.

Je nach Altersgruppe variieren die Empfehlungen für die Kariesprophylaxe:

- null bis sechs Monate: keine Fluoridzufuhr notwendig,

### → Tipps zum richtigen Putzen

Die Zähne sollten mindestens drei Minuten geputzt werden. Dabei kommt der Technik eine besondere Bedeutung zu:

→ Rot-Weiß-Methode: Die Zahnbürste wird senkrecht nach oben und unten bewegt, gebürstet werden sollte immer vom Zahnfleisch zur Zahnkrone, damit keine Speisereste unter das Zahnfleisch geschoben werden – und das, wichtig ist dies vor allem bei Personen mit empfindlichen Zahnhälsen oder bestehenden Zahnfleischtaschen, mit nicht zu hohem Anpressdruck.

→ Rotationsmethode: Hier wird mit kleinen kreisenden Bewegungen geputzt.

→ Wichtig ist, nach dem Verzehr von stark säurehaltigen Speisen 20 bis 30 Minuten mit dem Zähneputzen zu warten, damit sich der angegriffene Zahnschmelz remineralisieren kann. Der demineralisierte Zahnschmelz wäre zu weich und würde beim Putzen abgetragen.

- Kinder bis sechs Jahre: Kinderzahn-pasta (Fluoridgehalt: 500 ppm),
- ab Schulbeginn: Erwachsenenzahn-pasta (Fluoridgehalt: 1250 bis 1500 ppm).

Fazit: Gerade bei der Beratung zu speziellen Mundhygieneproblemen und zum gezielten Einsatz von Zahnpflegeprodukten können Apotheken sich profilieren. Der Tag der Zahngesundheit bietet hier einen perfekten Ansatz, die Aktivitäten dazu bei den Kunden vorzustellen – letztlich jedoch ist die Mundhygieneberatung in Apotheken ein Ganzjahresthema. +

**Autorinnen: Dr. Reinhild Lohmann und Dr. Sylvia Prinz**

Dr. Reinhild Lohmann ist Apothekerin und Beratungstrainerin | Kontakt: reinhild-lohmann@t-online.de

Dr. Sylvia Prinz ist Fachapothekerin für öffentliches Gesundheitswesen und Beratungstrainerin | Kontakt: sylviaprinz@aol.com