



# Mundhygiene als Teil des Prophylaxe-Konzepts

**Prophylaxe.** Neben einer gesunden Lebensweise trägt eine gute Mundhygiene wesentlich zur oralen Gesundheit bei. Um eine langfristige Stabilität zu gewährleisten, benötigen Patienten eine maßgeschneiderte Betreuung bestehend aus professionellem Biofilm- und Zahnsteinmanagement, individueller Aufklärung und Unterweisung in der Mundhygiene.

**D**ie häufigsten Mundkrankheiten, basieren auf der Anwesenheit dysbiotischer Biofilme [1]. Die lebenslange Entfernung dieser Biofilme durch geeignete häusliche und professionelle Maßnahmen ist zum Erhalt der Mundgesundheit unbedingt erforderlich.

## Risikofaktoren und Mundhygiene

Durch regelmäßige mechanische Biofilmentfernung lässt sich dieser meist gut im Gleichgewicht, also in einem symbiotischen Zustand halten. Neben der Vermeidung von Risikofaktoren wie falsche Ernährung, Rauchen und Stress leistet gute Mundhygiene einen entscheidenden Beitrag dazu, einen Übergang in die Dysbiose zu verhindern. Die in Überarbeitung befindlichen Leitlinien zur Gingivitis-Prävention empfehlen Hand- oder elektrische Zahnbürsten, bei Bedarf ergänzt durch Hilfsmittel für die mechanische Interdentalreinigung und Spüllösungen [2,3]. Diese werden auf das individuelle Risiko, die persönlichen Bedürfnisse und manuellen Fähigkeiten der Patienten abgestimmt. Zahnzwischenräume sind ein für Zahnbürsten unzugänglicher Bereich, der somit ideale lokale Bedingungen für die Etablierung und Reifung des Biofilms bietet. Vor allem im Prämolaren- und Molarenbereich verbleibt interdental nach dem Zähneputzen noch Biofilm [4]. Um dies zu verhindern, werden vor allem Interdentalraum-Bürsten empfohlen, bei eng stehenden Zähnen auch Zahnseide. Eine professionelle Anleitung zu ihrer korrekten Anwendung ist unerlässlich.

## Gibt es die perfekte Mundhygiene?

Der Schlüssel für eine gute Mundhygiene ist – wie auch sonst im Leben – regelmäßiges Training, Training, Training. Teil eines Plans für effektive persönliche Biofilmkontrolle können Färbetabletten sein. Durch ihre regelmäßige Anwendung lernen Pati-

enten, Bereiche zu identifizieren, die einer verbesserten Reinigung bedürfen – und wie diese am besten gereinigt werden. Das klinische Protokoll der Guided Biofilm Therapy (GBT) enthält als Schlüssel für eine nachhaltige Verhaltensänderung das Anfärben des Biofilms und die Patientenmotivation (Schritte 2 und 3). Der Arbeitsschritt Anfärben dient zusätzlich als klinische Qualitätskontrolle und ist wesentlicher Teil des professionellen Biofilm-Managements (GBT, Schritt 2). Nur sichtbarer, also angefarbter Biofilm wird im vierten Schritt mit AIR-FLOWING® (AIRFLOW® Prophylaxis Master mit AIRFLOW MAX Handstück/patentierter Laminar Flow Technology und AIRFLOW® PLUS Pulver) entfernt, verbleibender Zahnstein mit dem Original PIEZON® NO PAIN PS/PI MAX Instrument (Schritt 6) [5].

## Fazit

Langfristig erfolgreiche Prophylaxe basiert auf den Säulen Mundhygiene und professionelles Biofilm- und Zahnsteinmanagement. Unterstützt wird beides durch bestmögliche Kontrolle von Risikofaktoren im Rahmen einer systematischen Prophylaxe (GBT) [6]. Individuelle Beratung, Instruktion und Ermutigung durch das Praxisteam hilft Patienten, zu Experten für die eigene tägliche Mundhygiene zu werden und eine langfristig optimale Mundgesundheit zu erreichen.

Literatur beim Verlag ([wir-in-der-zahnarztpraxis@springer.com](mailto:wir-in-der-zahnarztpraxis@springer.com))



Dr. Neha Dixit, Parodontologin und Teil des Train-The-Trainer-Teams der Swiss Dental Academy (SDA)