

Patienteninformation zur Leitlinie

„Kariesprävention bei bleibenden Zähnen: Grundlegende Empfehlungen“

Karies ist in Deutschland nach wie vor eine der häufigsten Erkrankungen: Fast jede/r Erwachsene und immer noch sehr viele Jugendliche sind im Laufe Ihres Lebens davon betroffen. Dabei wäre Karies durch konsequente Vorbeugung vermeidbar. Doch welche Maßnahmen halten die Zähne ein Leben lang gesund und kariesfrei? Was ist wissenschaftlich abgesichert? Diese Patienteninformation beruht auf der aktuellen wissenschaftlichen Leitlinie zur Kariesprävention bei bleibenden Zähnen. Auf der Basis internationaler Forschungsergebnisse werden verschiedene Empfehlungen gegeben:

Bei drei der Empfehlungen ist jeder täglich selbst gefragt, weitere vier werden in der zahnärztlichen Praxis nach Bedarf angewendet.

Wie entsteht Karies?

Nach jeder Mahlzeit bauen Bakterien in der Mundhöhle die in der Nahrung enthaltenen Zucker ab. Dabei bilden sich im Zahnbelag, der Plaque oder dem Biofilm, Säuren. Der pH-Wert im Biofilm sinkt in den sauren Bereich. Die Säuren greifen die Zahnoberfläche an und entziehen ihr wichtige Mineralstoffe. Schreitet dieser Prozess der Entkalkung und Auflösung der Zahnschichten ungehindert fort, entsteht Karies. Karies kann verhindert werden. Dazu ist Ihre Mitarbeit gefragt.

Wozu Leitlinien?

Leitlinien werden systematisch entwickelt. Sie fassen für Ärztinnen und Ärzte sowie Patientinnen und Patienten den aktuellen Wissens- und Behandlungsstand zu einer Erkrankung zusammen und geben klare Handlungsempfehlungen. Die vorliegende Patienteninformation zur Leitlinie Kariesprävention fasst für Sie kurz und knapp zusammen, durch welche Maßnahmen Sie Ihre Zähne dauerhaft gesund erhalten können. Darüber hinaus sollen Zahnärztinnen und Zahnärzte, zahnärztliches Praxispersonal, Erzieher/innen, Lehrer/innen und Eltern diese Empfehlungen weitergeben.

7 Empfehlungen für gesunde Zähne

Zuhause und jeden Tag

- 2 x täglich für mindestens 2 min systematisch Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta putzen und die Zahnzwischenräume mit Bürste oder Zahnseide reinigen
- Zuckeraufnahme möglichst geringhalten, vor allem zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten und zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

In der Praxis

- Präventionsprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen anwenden - je nach individuellem Kariesrisiko
- Bei Bedarf: Chlorhexidin (CHX)-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden
- Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

Impressum

Autoren: Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover, Prof. Dr. Elmar Hellwig, Freiburg, Prof. Dr. Stefan Rupf, Homburg/Saar, Prof. Dr. Nadine Schlüter, Hannover.

Quelle: Diese Patienteninformation beruht auf der wissenschaftlichen Leitlinie „Kariesprävention bei bleibenden Zähnen - grundlegende Empfehlungen“, AWMF-Reg.-Nr. 083-021, www.awmf.org/leitlinien Erststellungsdatum: 2025.

Gültigkeitsdauer: Diese Patienteninformation ist bis zur Aktualisierung der zahnärztlichen S3-Leitlinie, 27.01.2030, gültig.

Bildnachweis: fotolia.



www.dgz-online.de

DGZ Deutsche Gesellschaft für Zahnerhaltung e.V.
Geschäftsstelle

Kolberger Weg 14 | 65931 Frankfurt am Main
Tel.: 069 300 60 473
info@dgz-online.de | www.dgz-online.de

Patienteninformation zur präventiven Zahnerhaltung



Grundlegende Empfehlungen zur Kariesprävention bei bleibenden Zähnen



Leitlinien in der Zahnmedizin



publiziert bei:

AWMF online
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

Wir erhalten Zähne



Empfehlungen zur eigenen Umsetzung



Zähne und Zwischenräume putzen

Als Basismaßnahme zur Kariesvermeidung sollten Sie sich **mindestens zweimal täglich** gründlich die Zähne putzen und zwar mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Ziel dabei ist neben der Beseitigung von Speiseresten die möglichst vollständige Entfernung des bakteriellen Biofilms, der als Zahnbelag (Plaque) den Nährboden für die Entstehung von Karies bildet. Ob Sie eine Hand- oder eine elektrische Zahnbürste verwenden, ist nicht entscheidend. Wichtig ist die sorgfältige Durchführung: Nach zwei Minuten Putzen sind durchschnittlich 41% der Plaque entfernt, während eine Minute nur 27% der Plaque reduziert. Daher sollte das Putzen **mindestens zwei Minuten** dauern und nach den Mahlzeiten erfolgen. Dabei ist es besonders wichtig, eine **Systematik** einzuhalten, damit alle Zahnflächen gleichermaßen erreicht werden.



Da sich Speisereste und Biofilm mit Zähneputzen allein nicht ausreichend aus dem **Zahnzwischenraum** entfernen lassen, sind zusätzliche Hilfsmittel wie Zahnseide und Interdentalbürsten gefragt.

Übrigens: Da Fluorid so wichtig für die Gesunderhaltung der bleibenden Zähne ist, sollte nicht nur die Zahnpasta Fluorid enthalten, sondern auch fluoridhaltiges Speisesalz im Haushalt verwendet werden.

Zusätzlich sollten spezielle Fluoridpräparate mit mehr Fluorid verwendet werden, wenn ein besonderes Risiko für die Entwicklung von Karies vorliegt. Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt berät Sie gerne.



Empfehlungen zur eigenen Umsetzung



Zuckeraufnahme möglichst gering halten

Die Gesamtmenge der täglichen Zuckeraufnahme und die Anzahl zuckerhaltiger Mahlzeiten (egal ob Haupt- oder Zwischenmahlzeiten) einschließlich zuckerhaltiger Getränke sollte möglichst gering gehalten werden, denn Bakterien im Biofilm wandeln Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz angreifen.



Speisen und Getränke ohne freien Zucker sind grundsätzlich zu bevorzugen. Als freie Zucker gelten alle Zucker, die Nahrungsmitteln durch Hersteller oder Verbraucher zugesetzt werden sowie die Zucker, die natürlich in Honig, Fruchtsäften, Sirup, etc. vorhanden sind - insgesamt sollten nicht mehr als 10% der gesamten Kalorienmenge pro Tag aus freien Zuckern stammen. Besonders kariesfördernd ist die Kombination aus Stärke und Zucker. Auch kann man davon ausgehen, dass das Kariesrisiko sinkt, wenn Zucker in Nahrungsmitteln durch Zuckerersatzstoffe ersetzt wird.



Kaugummi kauen

Regelmäßiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann zusätzlich zur Kariesprävention beitragen und ist deshalb insbesondere nach den Mahlzeiten sinnvoll. Der Grund: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi mit Geschmacksstoffen regt den Fluss des Speichels an, der schädliche Säuren neutralisiert, Nahrungsreste aus der Mundhöhle spült und die Zahnschmelz mit Mineralstoffen versorgt. Wird der Speichelfluss nach dem Essen oder Trinken regelmäßig angekurbelt, sinkt das Kariesrisiko.

Empfehlungen zur Abstimmung in der Praxis



Präventionsprogramme wahrnehmen

Insbesondere Menschen mit erhöhtem Kariesrisiko sollten strukturierte Präventionsprogramme wahrnehmen. Denn durch die Kombination verschiedener Präventionsmaßnahmen kann die Entstehung von Karies verhindert werden. Sprechen Sie mit Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt, ob Sie oder Ihre Kinder besonders gefährdet sind und welche Maßnahmen für Sie persönlich sinnvoll sind.



Weitere Fluoridierungsmaßnahmen

Neben dem Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta und der Verwendung von fluoridhaltigem Speisesalz im Haushalt können weitere Fluoridierungsmaßnahmen angezeigt sein. Dies gilt besonders für Menschen, die bereits akut an Karies erkrankt sind. Möglich ist hier die Anwendung von Zahnpasten mit erhöhter Fluoridkonzentration, Gelen und Spüllösungen zuhause oder von fluoridhaltigen Lacken oder Gelen in der Praxis. Fragen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt, was für Sie persönlich am besten ist.



Bei Bedarf: Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% CHX anwenden

Bei Bedarf, wie beispielsweise im Rahmen einer kieferorthopädischen Behandlung oder im Bereich freiliegender Wurzeloberflächen der Zähne, kann die professionelle Anwendung von Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1% Chlorhexidin (CHX) zur Vorbeugung von Karies sinnvoll sein. Lassen Sie sich und Ihre Kinder (vor allem während des Zahnwechsels) von Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt dazu beraten und untersuchen.



Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren

Auch die Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren ist Teil eines gelungenen Präventionskonzepts. Gemeint sind hier kleine, für die Zahnbürste schwer zugängliche Grübchen im Zahn, in denen sich Karies besonders leicht bilden könnte, wenn sie nicht verschlossen werden. Fragen Sie hierzu Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt.