

# GESUND IM MUND?

Zähneputzen und Mundhygiene gehören wie die Fuß- oder Intimpflege nicht unbedingt zu den gängigen Small Talk-Themen. Wer wie und wie oft seine Zähne putzt und seine Mundhöhle pflegt, das wissen wir meist nur von den Menschen, mit denen wir in einem Haushalt leben oder von unseren Intimpartnern. Immerhin putzen sich laut einer repräsentativen Umfrage des GfK-Marktforschungsinstituts 73 Prozent der Bundesbürger morgens und abends die Zähne. Warum wir das Zähneputzen neu lernen müssen, dafür setzt sich die Düsseldorfer Familienzahnärztin Beate Jürgens ein.

***Bereits Babys putzen Eltern mit viel Hingabe und gegen alle Widerstände die ersten Zähnchen. Dann wird in der KITA fleißig an den Milchzähnen weitergeübt, der Schulzahnarzt zeigt auch noch einmal, wie die Zähne zu putzen sind. Laut forsa-Umfrage lassen 61 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt durchführen. Eigentlich müsste Deutschland ein Land des strahlenden und sauberen Lächelns und der schönen und intakten Zähne sein ...***

Die Betonung liegt auf eigentlich. Denn auf der anderen Seite alarmieren die Zahlen der jährlichen Mundgesundheitsstudien: 80 Prozent der Erwachsenen haben Zahnfleischentzündungen, die Vorstufe zur Parodontitis. Diese entstehen durch Zahnbeläge, also Bakterien. Wer zweimal im Jahr zu einer professionellen Zahnreinigung geht, be-

kommt dann zwar die Zahnbeläge, den sogenannten Biofilm, und den Zahnstein entfernt und senkt damit das Risiko von Entzündungen und Zahnerkrankungen wie Karies oder Parodontitis. Aber was passiert an den anderen 363 Tagen im Jahr? Da wird eher unpräzise aber großzügig Zahnpasta im Mund verteilt – für den frischen Atem und das gute Gefühl. 57 Prozent der Männer und Frauen in Deutschland putzen ihre Zähne mit kreisenden Bewegungen. Und viele Menschen halten das tägliche Zähneputzen und vor allem die Reinigung der Zahnzwischenräume oder den Einsatz von Zahnseide für ein lästiges Übel. Ein Drittel der 14- bis 29-Jährigen läuft beim Zähneputzen herum und denkt dabei an etwas ganz anderes.

***Was passiert denn beim kreisenden Putzen? Namhafte Hersteller von Elektrozahnbürsten***



**Susanne Hörmann und Beate Jürgens sind die beiden Familienzahnärztinnen von Dr. Beate Jürgens & Partner. Zum Interview trafen wir Beate Jürgens in Oberkassel.**



**werben doch gerade mit rotierenden Bewegungen, die können doch gar nicht schnell genug sein ...**

Beim kreisenden Putzen mit normal großen Zahn-Bürstenköpfen oder besser größeren Bürstchenköpfchen verglichen mit einer Zahngröße werden – oft ohne Druckkontrolle - eher das Zahnfleisch und der Zahn verletzt.

**Welche Putztechnik ist denn aus Ihrer fachlichen Sicht zu empfehlen?**

Ich habe in meiner langjährigen Praxis als Zahnärztin zusammen mit meiner Partnerin Susanne Hörmann immer alle Putztrends der Industrie verfolgt. Als ich dann vor fünf Jahren auf das Konzept der Solo-Prophylaxe stieß, übrigens eine Erfindung aus dem Jahr 1998 des Trierer Zahnarztes Ralf Petersen, habe ich tatsächlich meinen Kaffee vor Aufregung beim Lesen seines Buches verschüttet. Aus zahnmedizinisch-ursächlicher Sicht ist seine Studie und die Entwicklung seiner

genormten Putzinstrumente eine Revolution. Zur präzisen Entfernung der schädlichen Karies- und Parodontitis-Bakterien benötigen wir im Mund nur eine Einbüschelzahnbürste und die jeweils passenden Zahnzwischenraumbürsten. Und da sind wir beim Thema Eigenverantwortung. Der Zahnmediziner kann seinen Patienten die Mundhygiene nicht abnehmen. Laut einer Studie nutzen nur 59 Prozent der Teilnehmer Zahnseide oder Interdentalbürsten und nur 11 Prozent nutzen Zahnseide mindestens einmal täglich, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Das heißt im Umkehrschluss, dass 41 Prozent der Bundesbürger ihre Zahnzwischenräume nicht reinigen. Aber 95 Prozent aller krankmachenden Bakterien sitzen nun einmal in den Zahnzwischenräumen. Sie können natürlich auch mit herkömmlichen Zahnzwischenraumbürstchen den Bakterien zu-leibe rücken, aber der Vorteil der Solo-Prophylaxe-Bürstchen ist, dass sie genormt sind. Auch der richtige Umgang mit der Einbüschelzahnbürste

„Werft Eure  
Standardzahnbürsten  
weg und kümmert  
Euch um jeden Zahn  
einzeln und vor  
allem um die  
Zahnzwischenräume.“

darf gerne häufiger unter Anleitung der Mundhygienikerinnen geübt werden.

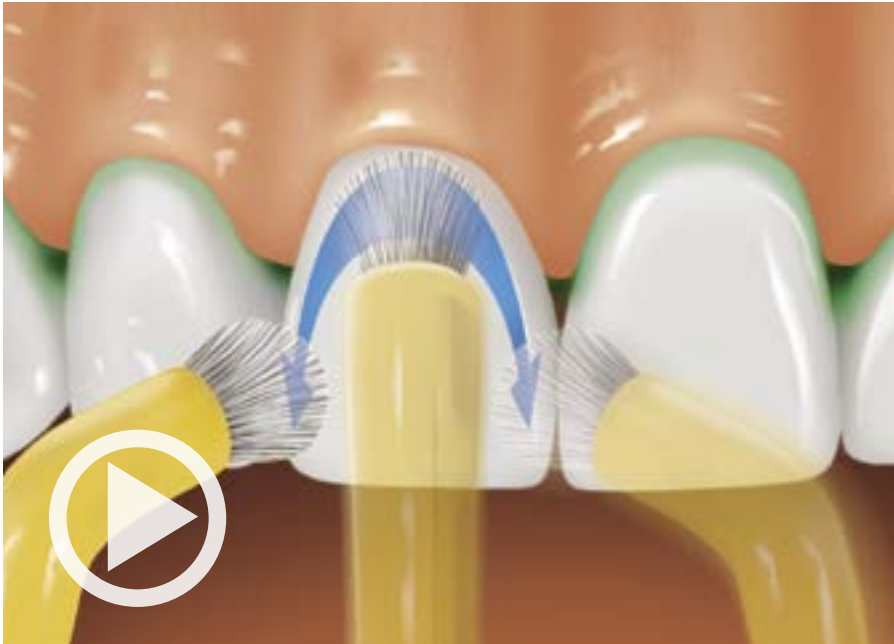
***Damit begeben Sie sich auf ein Kleinkindniveau. Ich soll also in meiner zweiten Lebenshälfte wirklich noch das Zähneputzen neu lernen? Können Sie das den Patienten in Ihrer Praxis tatsächlich vermitteln?***

Ja, weil wir unseren Patienten durch die Methode auch bewusst machen, dass die Mundhöhle ein Organ ist. Was viele in der Pandemie überzeugt hat, ist das Wissen, dass sich eine Ansteckungsgefahr mit SARS-CoV-2 durch eine gute Mundhygiene und eine intakte Mundschleimhaut verringern lässt. Eine Zahnfleischentzündung ist nicht nur eine lokale Angelegenheit, sondern eine offene Wunde, durch die Keime direkt in die Blutbahn gelangen können. Chronische Entzündungen des Zahnhalteapparates sind mit für Demenz verantwortlich. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Frühgeburten werden mit entzünd-

lichen Vorgängen im Mundraum in Zusammenhang gebracht. Es wird höchste Zeit, dass wir zu der ganzen Fitness, die wir betreiben, auch „Fit for your mouth“ mit ins tägliche Trainingsprogramm aufnehmen. Jeder sollte mit einem Personal Trainer, in diesem Fall einer Mundhygienikerin, zum „Profi“ seiner Mundhöhle werden.

***Gesetzt den Fall, ich lasse mich auf die neue Methode ein. Woran merke ich, dass ich alles richtig mache?***

Wenn es nicht mehr blutet, wenn Sie mit der richtig angepassten Größe der Solo-Stix in den Zahnzwischenräumen reinigen. Aber wenn Sie das in Eigenregie machen, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit zu kleine Bürstchen einsetzen, weil Sie ja eben nicht bluten möchten. Darin liegt aber ein Denkfehler, denn nur wenn die Borsten sich nach dem Flaschenbürstenprinzip im Zahnzwischenraum auffächern, erzeugen Sie die nötige Reibung. Eine klinische Studie zur interdentalen



### Einbüschelzahnbürste und Solo-Stix im Einsatz

Entzündungsfreiheit – Bleeding on Brushing, kurz BOB, der Poliklinik Dresden hat gezeigt, dass eine Mundhygiene mit angepassten Interdentalbürsten und Zahnseide den niedrigsten BOB-Wert hat. Das merken auch die Patienten in unserer Praxis, denn wir führen bei jeder professionellen Zahnreinigung den BOB-Test durch und sehen genau, an welchen Stellen es bei der häuslichen Zahnhygiene noch hapert. Es ist ein Lernprozess, der sich lohnt, denn der Schwerpunkt der Zahnmedizin des 21. Jahrhunderts sollte nicht mehr die Reparaturmedizin sein. Ich möchte nicht mehr feststellen, was alles kaputt ist. Jedes Implantat ist ein bisschen wie eine künstliche Hüfte, ich kann im Vorfeld etwas tun. Ich wünsche mir Patienten, die sich nicht als Betroffene sehen, sondern als Beteiligte ihrer individuellen Gesundheit. Mein Ziel ist, dass jeder die Gesundheit seiner Mundhöhle selber mit wenigen Hilfsmitteln und ein bisschen Übung erreicht. Das heißt für mich sprechende/erklärende und ursachenbezogene/individuelle Medizin, da ist meinem Team und mir kein Zeitaufwand zu lang. In besonders schwierigen Fällen genießen die Patienten ein Inten-

siv-Programm. Sie kommen fast täglich zum Anwenden der Solo-Prophylaxe für ca. 10 Minuten in die Praxis, bis nach 10-14 Tagen das Zahnfleisch straff und gesund ist. Und hier schließt sich für mich auch der Kreis zur Ästhetischen Zahnmedizin, denn nur ein gesunder Zahn kann auch schön aussehen. Erst danach werden die üblichen Behandlungen wie Bleaching, Zahnkorrekturen mit durchsichtigen Schienen, Composite- und Keramik-Veneers langfristig und erfolgreich halten.

**Susan Tuchel**

→ Noch nicht einmal ein Prozent der 48.853 Zahnarztpraxen arbeitet aktuell bundesweit nach dem Solo-Prophylaxe-Prinzip. In Düsseldorf gibt es derzeit vier Zahnarztpraxen. Einen Praxisfinder gibt es hier: [solo-med](#)