

Mundspüllösungen



Den Traum, allein mit einer kurzen Mundspülung Karies und Parodontitis verhindern zu können, haben die Forscher bisher noch nicht erfüllen können. Grundvoraussetzung für eine Anwendung von Spüllösungen sollte ein hoher Standard an eigener Zahnpflege sein; mechanische und chemische Plaquebeseitigung können einander ergänzen.

Wasser oder Lösung

Zunächst einmal: Was landläufig „Mundwasser“ heißt, ist zahnmedizinisch gesehen etwas Unterschiedliches. Es gibt sowohl kosmetische Mundwässer in konzentrierter Form (sie werden verdünnt angewandt) als auch so genannte „Mundspüllösungen“ (die bereits fertig „gemischt“ sind) und nicht zuletzt medizinische Mundspüllösungen, die den Status eines Arzneimittels haben.

Mundwässer gibt es in rund 20 verschiedenen Mixturen. Ebenso vielfältig sind die Anwendungsempfehlungen: Das eine verspricht Hilfe bei Zahnfleischerkrankungen, das andere will bei der Kariesverhütung unterstützen, das dritte schlicht frischen Atem verschaffen. Ein Mundwasser muss nicht unbedingt halten, was es verspricht, denn da es unter die „Verordnung für kosmetische Mittel“ fällt, können Zutaten und Farbstoffe beliebig zusammengemischt werden - solange das Produkt dem Menschen nicht schadet. Einen Positivnachweis der Wirkung müssen die Hersteller nicht erbringen. „Klinisch getestet“ heißt nicht, dass es

eine nachweisliche Wirkung gibt, sondern nur, dass das Produkt an einer Klinik getestet wurde.

Vorsicht: Viele kosmetischen Mundwässer enthalten bis zu 30% Alkohol. Alkohol dient zur Desinfektion und Konservierung des Mundwassers, die therapeutische Wirkung wird dadurch nicht verbessert. Für Kinder gibt es alkoholfreie Mundwässer (auch für „trockene Alkoholiker“).

Atemerfrischende Mundwässer

In der Regel enthalten sie Essenzen von Pfefferminz und/oder Menthol. Kurzfristig können sie vorhandene Mundgerüche überdecken. Aber: Die Aromen verflüchtigen sich nach einiger Zeit, während im Hintergrund die Ursache von Mundgeruch, meist bakterielle Nahrungszersetzung, weiterläuft. Ist die Wirkung verfliegen, ist der Mundgeruch wieder oder inzwischen sogar schlimmer da. Deshalb eignen sich atemerfrischende Mundwässer in keinerlei Weise zur wirklichen Mundhygiene, denn sie tragen nichts zur Reduzierung von Zahn- und Zungenbelägen bei. Ein frischer Duft im Mund kann also den Anwender, der das nicht beachtet, über den wirklichen Zustand rund um Zahn und Zahnfleisch täuschen und Sauberkeit vortäuschen, die nicht vorhanden ist. Wer dies allerdings beachtet und seine Zähne und seine Zunge pflegt, kann mit einem atemerfrischenden Mundwasser zwischendurch nichts falsch machen.

Kariesverhütende Mundspüllösungen

Alles, was kariesfördernde Bakterien aus dem Mund entfernt, kann sich „kariesreduzierende Maßnahme“ nennen - theoretisch ist also auch das Ausspülen des Mundes nach dem Essen mit Leitungswasser bereits eine „kariesreduzierende Mundspülung“. Da unter den kariesprophylaktischen Stoffen Fluoride die mit Abstand wirksamsten sind, sind sie in praktisch allen kariesprophylaktischen Mundspüllösungen enthalten. Darüber hinaus weisen viele auch Wirkstoffe auf, die den bakteriellen Zahnbelag (Plaque) auflockern und die Neubildung unterdrücken (z.B. CPC - Cetylpyridiniumchlorid).

Mundspüllösungen, die unter Hinweis auf den Inhaltsstoff Fluorid kariesvorbeugend sein sollen, müssen mindestens 0,025% Fluorid enthalten, um eine Wirkung erreichen zu können. Da wir Fluoride meist aus mehreren Quellen zu uns nehmen – aus Zahnpasten, aber auch aus Speisesalz und Mineralwasser - sollen sie auch nicht mehr als 0,05% Fluorid enthalten (Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)), um einer Überdosierung mit der möglichen Folge einer Fluorose entgegenzuwirken. *dm/Dontodent®* und *Rewe/Today®* überschreiten die Empfehlungen. Kinder unter sechs Jahren sollten grundsätzlich keine Mundspülungen bekommen.

Kariesverhütende Mundspüllösungen sind vor allem sinnvoll

- ☺ bei hoher Kariesaktivität,
- ☺ bei überempfindlichen Zahnhälsen, besonders nach einer professionellen Zahnreinigung; hier eignen sich auch Produkte, die speziell für überempfindliche Zähne entwickelt wurden (z.B. *Elmex Sensitive®*),
- ☺ bei älteren und behinderten Patienten, die nicht regelmäßig sorgfältige Mundhygiene durchführen können oder durch Pfleger erhalten,
- ☺ für Träger von Brackets = festsitzenden kieferorthopädischen Geräten. Wir empfehlen für diesen Fall die *Chlorhexamed-Zahnfleisch-Schutz®*-Spüllösung. Sie enthält neben 0,025% Fluorid auch 0,06% Chlorhexidin. Das Chlorhexidin ist relativ niedrig dosiert, um die Nebenwirkungen (Geschmacksbeeinträchtigung und Verfärbungen von Zähnen und Zunge) niedrig zu halten und einen Dauergebrauch zu ermöglichen.

Zahnfleischpflegende Mundspüllösungen

Die Inhaltsstoffe in diesen Spüllösungen können helfen, die Plaque zu bekämpfen – insofern nützen sie auch immer gegen Karies; denn genau wie Gingivitis (Zahnfleischentzündung) und Parodontitis (Entzündung des gesamten Zahnhalteapparats) ist die Karies eine Plaque-basierte Infektionserkrankung. Zahnfleischpflegende Mundspüllösungen lindern Entzündungssymptome, aber die Entzündung selbst können sie nicht zum Abheilen bringen. Gereiztes Zahnfleisch bekommt man nur dann in den Griff, wenn man ganz besonders sorgfältig seine Zähne reinigt und sich dabei von einer Prophylaxeassistentin helfen lässt. Wir bieten Ihnen dafür unser **Permanente-Prophylaxe**-Programm an.

Einige Inhaltsstoffe in den zahnfleischpflegenden Mundspüllösungen seien hervorgehoben:

- ☺ Kräuter können die Durchblutung fördern und damit für verbesserte Zufuhr von sauerstoffreichem Blut führen, was das Zahnfleisch etwas widerstandsfähiger gegen bakterielle Schadstoffe macht.

- ☺ Deutlich antimikrobiell (keimtötend) wirkt die Kombination vom Zinnfluorid und Aminfluorid (*Meridol®*). Allerdings dürfen hier auch die Nebenwirkungen nicht unerwähnt bleiben: Verfärbungen von Zähnen, Zunge und Geschmacksirritationen.
- ☺ *Colgate Plax Total Fresh Anti-Plaque®* ist ebenfalls gut wirksam gegen Plaquebakterien. Es enthält Triclosan, welches allerdings nicht ganz unumstritten ist (soll Leberschäden hervorrufen können).
- ☺ Auch die *Listerine®*-Mundspüllösungen enthalten Substanzen, die nachweislich eine deutliche Wirkung auf Plaque haben. Diese Produkte schmecken allerdings – vorsichtig ausgedrückt – gewöhnungsbedürftig und enthalten 20% Alkohol.

Medizinische Mundspüllösungen - Arzneimittel

Als die einzige wahre „chemische Zahnbürste“ gilt Chlorhexidin (CHX) in Dosierungen von 0,1 – 0,2 Prozent. Es hat sich gegen alle Plaque-Bakterien als gut wirksam erwiesen; die 0,2prozentige Lösung kann die Plaqueneubildung sogar vollständig verhindern. Doch so hoch dosierte Mundspüllösungen eignen sich nicht für den Dauergebrauch, da sie zu Geschmacksirritationen führen und Zähne und Zunge dunkel verfärben – noch stärker als die Kombination von Zinnfluorid und Aminfluorid (Siehe oben). Grundsätzlich gilt aber: „Wenn die Lösung nicht verfärbt, wirkt sie nicht“. Dieser oberflächliche Pigment-Belag kann nach Absetzen des Produktes von einer Prophylaxeassistentin zahn schonend entfernt werden. Als „erste optische Hilfe“ zwischendurch sind auch Zahnpasten mit einer sog. „abrasiven“ Wirkung geeignet: spezielle Inhaltsstoffe „radieren“ die festen Beläge vom Zahnschmelz. Während man früher vor häufigem Gebrauch solcher Zahnpasten gewarnt hat, da sie bei allzu intensivem Gebrauch den Schmelz schädigten, gelten die verbesserten Produkte heute für gelegentliche Zusatzmaßnahmen als unbedenklich. Wir werden Ihnen Chlorhexidin-Lösungen bei entsprechender Indikation empfehlen:

- ☺ im Zusammenhang mit einer Parodontitistherapie
- ☺ während oder nach prothetischer Behandlung
- ☺ vor und nach chirurgischen Eingriffen
- ☺ bei Verletzungen oder Infektionen in der Mundhöhle
- ☺ zur Aphtenprophylaxe
- ☺ bei geschwächtem Immunsystem (in Folge von Strahlentherapie, Immunsuppression, AIDS)
- ☺ als kurmäßige Maßnahme bei Mundgeruch (Halitosis)
- ☺ in Verbindung mit Tamponadestreifen zur häuslichen Pflege von Zähnen mit Teleskopkronen