

# Was die Zahnfee verschweigt oder das Bessere ist des Guten Feind

Es ist sicher sinnvoll die Stalltür zuzumachen ,bevor die Tiere weggelaufen sind.

Mit nicht geringer Bewunderung habe ich deshalb als Hausarzt die klugen und unermüdlichen Anstrengungen der Zahnärztekollegen im Bereich der Prävention in den letzten Jahrzehnten aus meiner allgemeinärztlichen Praxis heraus beobachtet.

Viele Ratschläge sind logisch und aus der Erfahrung gut begründet. Die Verwendung von Zahnseide ( neudeutsch: flossing) wurde Teil einer ritualisierten Mundpflege und gilt (galt?) als Goldstandard.

Große Metaanalysen der 'Oral Health Group' ( die erste stammt bereits aus dem Jahr 2006[1], Folgereviews der von der Cochrane Collaboration 2011[2]) führten dazu die Zahnseide aus den 'Dietary Guidelines for Americans, als Empfehlung zu streichen.[3]

"Zur Wirksamkeit von Zahnseide bei Erwachsenen und zur Vorbeugung anderer Probleme wie Zahnfleischerkrankungen fanden sich keine Studien",heißt es zusammenfassend in einer Veröffentlichung des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen aus Köln ( IQWiG) [4] An anderer Stelle heißt es deshalb : "Auch wenn allgemein stark empfohlen wird die Zähne täglich zusätzlich mit Zahnseide oder mit Interdentalbürsten zu reinigen ,ist nicht belegt dass diese Art der Zahnpflege für Menschen mit guter (!) Zahngesundheit einen großen Unterschied bedeutet. Der Gebrauch von Zahnseide verbessert leider nicht automatisch die Qualität der Mundhygiene".

Ähnliche Ergebnisse wurden auch von der Heinrich Heine Universität in Düsseldorf publiziert[5].

Bis heute ist die Studienlage leider nicht ausreichend. [6]

Die Anwendungsempfehlungen widersprechen sich : durch die Empfehlung ( besonders von Krankenkassen) die Seide auch unter das Zahnfleisch zu führen können Plaquebakterien tiefer in dieZahnfleischtaschen geschoben werden. [7]Auch bei größter Vorsicht lassen sich Schnitte in das Zahnfleisch nicht immer vermeiden. Gerade bei eng sitzenden Zähnen prallt die Seide nach Überwindung des Kontaktpunktes auf das empfindliche und häufig entzündete Zahnfleisch und führt zu Blutungen, die ihrerseits

Hormonbestimmungen aus dem Speichel in der allgemeinärztlichen Praxis unmöglich machen.

Im Backenbereich reinigt die Zahnseide nur ungenügend, weil die Flächen der Backenzähne nach innen gebogen sind; somit werden mit dem Faden lediglich jene Kanten berührt die auch die Zahnbürste ( zu etwa 70%) erreicht. Dazwischen spannt sich der Faden in hauptsächlich im Leeren.[7]

Interdentalbürstchen werden , wenn die Größe optimal stimmt, in dieser Region als Alternative gesehen. Aber die Metallseele der Bürstchen birgt eine nicht unerhebliche Verletzungs- Blutungsgefahr: Heilungsprozesse werden gestört, Bakterien können von einer infizierten Zahnfleischstelle zur nächsten, noch gesunden transportiert werden.

Gibt es zum regelmässigen Zähneputzen vor dem Essen eine sinnvolle Ergänzung zur Prophylaxe und auch in der Therapie?

"Eine optimale Zahnzwischenraumreinigung muss verletzungsfrei und schonend sein. Sie sollte weder mit mechanischen rotierenden Bürsten noch durch schneidende Zahnseide erfolgen. Eine Reinigung sollte nicht bluten und formadäquates Werkzeug beinhalten. Bürsten mit metallischen Drähten sind gänzlich abzulehnen da sich die Drähte verbiegen und unkontrolliert das Saumepithel verletzen."(Dr.Reinhold Grabosch, München)

Deshalb wurden von Dr.R. Grabosch (München) die Softsticks (Kinx-Cross) entwickelt:

ergonomisch und (!) anatomisch geformte Reinigungskeilchen , hergestellt aus einem thermoplastischen Elastomer (Hyrtel von Dupont), welches hochelastisch, säure- und abriebfest ist.

Sie sind unzerbrechlich und verletzungsfrei, schmutzabweisend und können mit allen gängigen Verfahren gereinigt( auch sterilisiert) werden.

Diese hygienischen, auch als Interdentalkeil verwendbaren , formgerechten Objekte sind klein, aber gut handhabbar und fadengesichert.

Sie sind darüberhinaus ein sinnvoller Werbeartikel (drei Größen in einer Box); nicht nur für Zahnärzte und Apotheker, sondern für jeden hausärztlich tätigen Arzt, um den Patienten an die zusätzliche Zahnreinigung zu erinnern!

Auch für Patienten mit komplexen Zahnersatzlösungen ist es nun endlich möglich die Zahnzwischenräume einfach und sicher, d.h. verletzungsfrei zu reinigen, ohne Papille und Gingiva zu verletzen.

Aus der " traditionellen europäischen Medizin" (TEM) sind gut belegte adjuvante Massnahmen belegt wie z.B. die Anwendung der Myrrhentinktur, der Gebrauch ätherischer Ölzubereitungen aus Salbei , Thymian und Teebaum etc..[8]

Auch in der CAM ( Komplementäre Adjuvante Medizin) gibt es zahlreiche Therapieansätze, die durch nicht nur eine Wirkung, sondern auch eine überprüfbare Wirksamkeit aufweisen. Mit zum Teil guter Evidenz belegt ist das alte Indische Medizinsystem des Ayurveda.

Sie dürfen nur nicht mit Indikationslyrik und mißbräuchlichen modischen Begriffen des Internet wie ' Detox' überfrachtet werden.

Literaturnachweise:

1: Dental Flossing and Interproximal Caries, PP.Hujoel et al,[doi.org/10.1177/154405910608500404](https://doi.org/10.1177/154405910608500404)( Journal of Dental Research)

2.:Einzelnachweise bei : [de.m.wikipedia.org](https://de.m.wikipedia.org) [1-5]

3.:ODPHP health gov 2016 ( zahlreiche Berichte und weitere Quellen beim Autor)

Autor:

Dr.Dr.med. Erwin Peter Häringer, Facharzt f. Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, langjähriger Referent bei der BLÄK und Apothekerkammer, langjähriger Pharmakotherapieberater der KV München Stadt und Land, Beirat im Komitee für Naturheilkunde, Träger der Bönninghausenmedaille, Ehrenmitglied des Forum Essenzia etc.; München, 20.8.2018