

Muss ich nach dem Essen 30 Minuten warten mit dem Zähneputzen?

Wissenschaftliche Erklärung

Statement von Frau Prof. Dr. Caroline Ganß, Poliklinik für Zahnerhaltungskunde und Präventive Zahnheilkunde Gießen:

Die Empfehlung, nach dem Verzehr saurer Speisen und Getränke mit dem Zähneputzen zu warten begründet sich aus der Beobachtung, dass die Härte der Zahnoberfläche durch Säureeinwirkungen verringert werden kann, dadurch kann durch Zähneputzen leichter Zahnschubstanz abgetragen werden. Dass Bürsten direkt nach Säureeinwirkung zu einer Erhöhung von Substanzverlusten führen kann, ist in Experimenten gezeigt worden.

Grundsätzlich zielen Strategien zur Vorbeugung von Bürstabrasionen darauf ab, die Härte der Zahnoberfläche durch Ablagerung von Mineralien wieder zu erhöhen. Das erreicht man unter Laborbedingungen mit mineralhaltigen Lösungen relativ einfach, hier sind auch Effekte von Wartezeiten zu messen. Da auch Speichel eine mineralhaltige Lösung ist, hat man die Laborergebnisse auch auf die Mundsituation übertragen. Allerdings wird die Ablagerung von Mineral durch bestimmte Stoffe im Speichel verhindert, dementsprechend ist der Effekt von Wartezeiten unter Mundbedingungen gering. Mundexperimente haben weder einen ausreichenden Wiederanstieg der Zahnhärte noch eine nennenswerte Verringerung des Substanzverlustes gezeigt.

Die Ablagerung von Mineral kann dagegen beispielsweise durch fluoridhaltige Präparate besser erreicht werden, so dass sich Fluoridierungsmaßnahmen zur Vermeidung von Bürstabrasionen als deutlich wirksamer erwiesen haben als Wartezeiten.

Wartezeiten sind also überhaupt nicht sehr sinnvoll, zumal unpraktisch.

Die Empfehlung hat leider zu einer breiten Verunsicherung geführt. Festzuhalten bleibt darüber hinaus, dass Erosionen als Zahnerkrankung zwar ernst zu nehmen sind, dass Karies aber nach wie vor das wesentlich schwerwiegendere Problem für die Mundgesundheit darstellt.

Gegenwärtig sehen wir Maßnahmen zur Primärprävention von Erosionen nicht als allgemein erforderlich an, auf jeden Fall sollten entsprechenden Ansätze nicht den Empfehlungen der Kariesprävention widersprechen. Wir haben die Empfehlung, nach Säureeinwirkung oder gar nach dem Essen nicht zu putzen nie gegeben oder unterstützt, vielmehr im obigen Sinne argumentiert.

Wir halten nach wie vor die Zahnpflege nach den Mahlzeiten, wie sie allgemein zur Kariesprävention empfohlen werden, für unbedingt erforderlich, wir können die Empfehlung von Frau Thumeyer nur unterstützen.

Empfehlung Dr. Andrea Thumeyer, Vorsitzende der Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen:

Kinder müssen nicht mit dem Zähneputzen warten, ganz im Gegenteil: Das in der Zahnpasta enthaltene Fluorid ist der beste Schutz gegen Erosionen.

Das Zähneputzen darf auf keinen Fall eingestellt werden, denn der dann fehlende Fluoridimpuls und das fehlende Ritual der Zahnpflege ist ein Schaden für die Zahngesundheit aller Kinder in Ihrem Kindergarten.

Allen Erzieher/innen werden in Hessen Fortbildungen zu den Themen rund um den Mund angeboten. An einem Tag in einem schönen Hotel mit guter Verpflegung erhalten Erzieherinnen viele praxiserprobte Tipps, damit die Zahnpflege im Kindergarten, von den Kindern selbstständig umgesetzt werden kann ohne dass Erzieher/innen „Stress“ damit haben.

Mit (zahn)freundlichen Grüßen

Ihre Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen (LAGH)