

RATGEBER

Mundspülungen zur täglichen Mundhygiene?

Mundspülungen sollen schädliche Bakterien beseitigen, die Bildung von Zahnbelag und damit von Karies verhindern, Schleimhautentzündungen bessern und so einer Entzündung des Zahnhalteapparats vorbeugen, um dem Verlust von Zähnen vorzubeugen. Ausserdem sollen Mundspülungen den Atem erfrischen. Doch gibt es warnende Stimmen, dass die in den Mundspülungen enthaltenen Chemikalien langfristig der Gesundheit schaden.

Schon in der Steinzeit haben die Menschen ihre Zähne gereinigt. Hierzu verwendeten sie Weidenstöckchen. Später wurde der Zahnbürstenbaum genutzt, dessen Wurzeln und Zweige so lange gekaut wurden, bis sie ausgefranst waren. Diese natürliche Zahnbürste diente dem Reinigen der Zähne, als Zungenschaber und zur Massage des Zahnfleisches. Die Wirkung erklärt sich aufgrund des Mineralstoffgehalts (u. a. Fluorid, feinste Bassanit-Kristalle), der Rohfasern, der Proteine und keimhemmend wirkenden Substanzen. Heute steht zur Mundhygiene eine Vielzahl an Hilfsmitteln zur Verfügung. Die Mundhygiene dient der Vorbeugung von Erkrankungen in der Mundhöhle, um durch das Entfernen von Zahnbelag und Speiseresten die Bakterienzahl im Mund zu verringern. Hierzu eignen sich alle angeführten Methoden, vor allem die Kombination von Zahnreinigung und Reinigung der Zahnzwischenräume. Sie ersetzen aber nicht eine regelmässige professionelle Zahnreinigung durch Ihren Zahnarzt zur Entfernung von

Zahnbelag und Zahnstein. Mundspülungen sind kein Ersatz für die mechanische Reinigung.

Kariesbakterien bilden aus Zucker eine Säure, die den Zahn zerstört. Vermeiden Sie deshalb die übermässige Zufuhr zuckerhaltiger Nahrungsmittel und Getränke. Wirksam gegen Karies sind nur die Fluoridverbindungen. Gemäss der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit sollte die tägliche Höchstmenge an Fluorid bei Erwachsenen 7 mg nicht übersteigen. Empfohlen werden 3,5 mg/Tag, was mit dem Trinkwasser, mit Getränken, Lebensmitteln (z. B. fluoridiertem Salz), Zahnpflegemitteln sowie Nahrungsergänzungsmitteln aufgenommen wird). Ein Zuviel an Fluorid ist schädlich, weil sich das Risiko für Knochenbrüche erhöht.

Neben der individuellen Mundhygiene hat die Ernährung einen grossen Einfluss auf die Zahnsteinbildung und die bakterielle Besiedlung im Mund. Eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung mit probiotischen



Sigrun Chrubasik-Hausmann,
Ärztin der Allgemeinmedizin.

Milchprodukten trägt zur Erhaltung der Mundgesundheit bei. Da die Mundgesundheit Teil der allgemeinen Gesundheit ist, gilt, dass eine gesunde Lebensweise und das Vermeiden eines exzessiven Konsums von Alkohol, Nikotin usw. auch der Mundgesundheit zugute kommen.

Ein Vergleich der Stiftung Warentest von 18 Mundspülungen zeigt, dass die einzelnen Produkte eine ganz unterschiedliche Wirkung auf die Komponenten Karies (je nach ihrem Fluoridgehalt), Zahnbelag und Zahnfleischentzündung besitzen. Goldstandard für die antibakterielle Wirkung ist das Chlorhexidin, das aber im Einzelfall (z. B. zur Bekämpfung einer Infektion des Zahnhalteapparats) nur kurzfristig eingesetzt werden sollte, da es die Zähne verfärbt und den Geschmackssinn verändert.

Im Jahr 2004 wurden sämtliche Mundpflegeprodukte, die Extrakt aus der kanadischen Blutwurz enthielten, vom Markt genommen. Fall-Kontroll-Studien hatten gezeigt, dass sie das Mundkrebsrisiko erhö-

INHALTE

Kariogene, Mineralstoffe aus den Zähnen lösende und nicht kariogene Lebensmittel:

Kariesfördernd: Süsswaren, Honig, Marmelade, Limonaden, Fruchtsäfte, Instantgetränke, süsses Obst (Bananen, Trockenfrüchte).

Entmineralisierend: Zitrusfrüchte, Äpfel, Säfte, Sport- und Light-Getränke, Essig

Nicht kariestfördernd: Milchprodukte (Käse, Quark, Milch), Gemüse, Fisch, Fleisch, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummi



Die Zahnbürste ist heute das beliebteste Hilfsmittel bei der Zahnreinigung.

Bild Pixelio



Auch der Zahnbürstenbaum kam früher zum Einsatz bei der Mundpflege.

Bild Pixelio

hen. Weder aus den umfangreichen Tierversuchen, noch aus den etwa 50 klinischen, mehrere Wochen dauernden Studien ging ein Hinweis auf die krebserregende Wirkung des Inhaltsstoffs Sanguinarin hervor. Welche nachteiligen Folgen die langfristige Anwendung der Chemikalien in den Mundspülungen besitzen, sollte deshalb in Langzeitstudien untersucht werden. Zu diesen Chemikalien zählen Cetylpyridiniumchlorid, Triclosan, Ätherischöl-Bestandteile gelöst in wässrigem Alkohol oder Wasser mit Natriumlaurylsulfat.

Mundspülungen fallen unter die «Verordnung für kosmetische Mittel». Zutaten und Farbstoffe können beliebig zusammengemischt werden, solange das Produkt dem Menschen nicht schadet. Ein Positivnachweis für die Wirkung muss vom Hersteller nicht erbracht werden. «Klinisch getestet» heisst nicht, dass das Produkt eine nach-

weisliche Wirkung besitzt, sondern nur, dass das Produkt an einer Klinik getestet wurde. Da Mundspülungen aber zur Besserung einer Entzündung der Mundschleimhaut und/oder des Zahnhalteapparats (Parodontitis), also bei medizinischen Indikationen, eingesetzt werden, sollten sie in der Schweiz dem Heilmittelgesetz unterstellt werden, das eine Deklaration der einzelnen Inhaltsstoffe verlangt.

Da Mundspülungen meist über Jahre angewendet werden, sollten die Wirkungen und Nebenwirkungen bei einer akzeptablen Anzahl von Personen über Jahre dokumentiert sein, damit nicht – wie im Fall der Produkte mit der kanadischen Blutwurz – Menschen Schaden erleiden.

Verschiedene Ansichten

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung in Deutschland beispielsweise empfiehlt die Anwendung von Mundspülungen nicht, ausser bei Parodontitis, nach einer Operation zur Unterstützung des Heilungsprozesses, bei einem Krankenhausaufenthalt, wenn eine sorgfältige Mundhygiene nicht möglich ist und bei Patienten mit körperlichen oder geistigen Handicaps. Ansonsten reiche es, wenn nach dem Zähneputzen die aufgeschäumte Zahnpasta noch ein bis zwei Minuten durch die Zähne gezogen wird und dann nur ausgespuckt, aber nicht nachgespült wird.

Diese Meinung teile ich nicht und empfehle ein ausgiebiges Nachspülen mit Wasser, damit die in den Zahnpasten enthaltenen Chemikalien nicht in den Körper gelangen. Den Zungenbelag können Sie auch mit einem Teelöffel entfernen. Und um den Atem zu erfrischen, gurgeln Sie mit Ingwer- oder Pfefferminztee oder ein paar Tropfen Pfefferminzöl in Wasser usw.



Skorpion
24.10 bis – 21.11

Allgemeine Mondqualität

Gleichzeitig mit der Zeitumstellung hat sich auch die energetische Energiequalität verändert. Sie Sonne hat nun ins tiefgründige und kompromisslose Wasserzeichen Skorpion gewechselt. Jetzt werden die Tage kürzer und die Nächte länger. Die Skorpionzeit ist eine Zeit, in der wir uns vermehrt mit unserem inneren Schatten, mit unseren Ängsten und unserem Machtpotenzial auseinandersetzen können. Wir werden aufgefordert, während der Skorpionzeit Altes loszulassen, damit sich Neues integrieren kann.

Vollmondenergie 27.–30.10.2015

Es ist eine wichtige Zeit, um uns bewusst von all jenen Dingen zu verabschieden, welche in unserem Alltag ausgedient haben. Es ist eine Zeit, um von denjenigen Gewohnheiten Abschied zu nehmen, welche uns in unserem Alltag hemmen oder immer wieder blockieren. Es ist ein Zeit, um Abschied zu nehmen von den Menschen, welche uns auf unserem Weg behindern, aufhalten oder uns gar für immer verlassen haben. Nutze diese Vollmond-Zeit, um dich mit deiner inneren Kraft und deiner Stärke neu zu verbinden.

Neumond 11.11.2015

Der Neumond reinigt unsere Gedanken und schafft grosse Klarheit. Vertraue dir und glaube an dich, an deine Potenziale und deine Chancen. Nutze den Moment und feiere ein Ritual für alles Neue, was sich dir jetzt zeigen, offenbaren oder was sich integrieren will. Die Weichen sind gestellt.

Essenz für Skorpion-Geborene

Alles oder nichts – schwarz oder weiss – heiss oder kalt. Das ist die Devise für einen Skorpion-Geborenen in den nächsten Wochen. Skorpion-Geborene sollen in den nächsten Wochen behutsam mit ihren Provokationen oder anderen Eigenwilligkeiten umgehen und achtsam gegenüber den Gefühlen anderer sein. Alles oder nichts – schwarz oder weiss, heiss oder kalt – das ist für einen Skorpion-Geborenen die Faszination und Leidenschaft des Lebens.

Regina Casanova,
Fachperson für Astrologie

HILFSMITTEL

Mechanische Reinigung der Zähne:

Handzahnbürste

Elektrische Zahnbürste

Ultraschallzahnbürste

Zahnzwischenraum-Reinigung:

Airfloss (patentierte Luft- und Mikrotröpfchen-Technologie).

Zahnseide

Zahnhölzer

Superfloss

Interdentalbürsten

Brush-Sticks

Zungenreiniger