

LISTERINE

EXPERTEN-INTERVIEW ZUM TAG DER ZAHNGESUNDHEIT



Heute schon die Zähne geputzt?

Eine gute Frage zum **Tag der Zahngesundheit** und eigentlich eine Selbstverständlichkeit – vor allem für **Dr. Nicolas Rode, Zahnarzt und Experte im Bereich Implantologie**. Im persönlichen Gespräch verrät der frischgebackene Vater, wieso **Zähneputzen allein meist nicht ausreicht, inwieweit ein gesunder Mundraum wichtig für ein gesundes Selbst ist und was fettige Bratpfannen mit einer wirksamen Mundhygiene gemeinsam haben**.



Dr. Nicolas Rode
niedergelassener Zahnarzt
in eigener Praxis in Kriftel
mit zertifiziertem Tätigkeits-
schwerpunkt Implantologie

1 Die wichtigste Frage zuerst: Was ist an Zähnen so faszinierend, dass Sie Zahnarzt werden wollten?

Dr. Rode: Gute Frage, die mir tatsächlich öfters gestellt wird (lacht). Dass ich einmal Zahnarzt werden wollte, war mir schon früh klar, obwohl ich aus keiner „Zahnarzt-Familie“ komme. Doch der Job verbindet alles, was ich gerne mag: Ich liebe das handwerkliche Arbeiten mit meinen Händen und stehe gerne in Kontakt mit Menschen. Aber das Beste: Ich kann Tag für Tag Gutes tun.

2 Gutes tun ist dabei ein großes Wort für einen Zahnarzt, oder?

Dr. Rode: Damit meine ich natürlich nicht nur die kleinen bis großen Zahnprobleme, die sich meine Patientinnen und Patienten durch einen regelmäßigen Besuch bei mir ersparen oder bei denen ich helfe, wenn es akut ist, sondern vor allem auch die Aufklärung, die wir als Zahnärzt:innen leisten. Denn nur die wenigsten Patient:innen wissen, dass ich als Zahnarzt viel mehr beachte als nur die Zähne. Unsere Zähne sind nur ein kleiner Teil unseres Mundes, der als Eintrittspforte in unseren Körper gilt. Zähne, Zahnfleisch, Zunge, Schleimhäute; all das ist empfindlich und muss gepflegt werden. In meiner Praxis sagen wir „Am Zahn hängt auch immer noch ein Mensch mit dran“. Wie wahr das ist, wird deutlich, wenn man sich anschaut, wie viele Krankheiten in Zusammenhang mit einem (un-)gesunden Mundraum stehen: Was mit einer Entzündung des Zahnfleisches beginnt, kann zu einer chronischen Parodontitis werden, andere Krankheiten fördern und das wieder andere triggern. Diabetes, Alzheimer und Pneumonie sind nur einige nachgewiesene Beispiele dafür, was eine fehlende Mundhygiene im schlimmsten Fall verursachen kann.

3 Das klingt, als sollten wir unsere Mundhygiene nicht auf die leichte Schulter nehmen. Was genau umfasst denn eine „richtige Mundhygiene“, heißt das z.B., dass ich tatsächlich nach jedem Essen die Zähne putzen sollte?

Dr. Rode: Pauschalisieren kann man das natürlich nie, dennoch ist in den meisten Fällen eine zwei Mal tägliche, ausführliche 3-fach Prophylaxe ausreichend. Eine 3-fach Prophylaxe bedeutet, neben der Reinigung der Zähne mit einer Zahnbürste, auch die Interdentalpflege (mittels Interdentalbürste oder Zahnseide beispielsweise) sowie das Nutzen einer Mundspülung. Nur die dreifache Reinigung kann einen rundum gesunden Mund gewährleisten. Ob zuerst Zahnbürste oder Interdentalreinigung ist letztendlich Geschmackssache; ich persönlich empfehle immer die Reinigung von Grob nach Fein, sprich zuerst die Zahnbürste, dann die Interdentalpflege und zuletzt die Mundspülung.

„Die Mundspülung ist am Ende am effektivsten, weil sie nach der groben Säuberung den restlichen Bereich des Mundes reinigt, eben genau die Stellen, die die Zahnbürste nicht erreicht. Denn es gibt nicht nur die Zähne im Mund, die man pflegen muss.“

4 Wie kann ich mir die Wirkung einer Mundspülung vorstellen? Wieso ist sie, nach der Zahn- und Interdentalreinigung so wichtig?

Dr. Rode: Wirksame Mundspülungen mit antibakterieller Wirkung tragen massiv zur Plaquereduktion bei, indem sie, sinnbildlich gesprochen, den Bakterienfilm, der auf den Zähnen haftet, wegspülen. Es ist diese Reinigung von Grob nach Fein, die ich bereits angesprochen hatte: Im letzten Schritt sind die kleinsten Verschmutzungen dran, denen mithilfe einer Mundspülung entgegengewirkt werden kann. Ich ziehe hier gerne den bildhaften Vergleich von der Reinigung einer fettigen Bratpfanne: Stellen wir uns vor, unser Mund ist die Bratpfanne. Groben Schmutz können wir mit dem Schwamm (Zahnbürste und Interdentalpflege) entfernen. Doch das Fett lässt sich ohne Fettlöser nicht wegspülen. Umso wichtiger ist also nicht nur, dass generell eine Spüllösung benutzt wird, sondern eine, die das Fett oder in unserem Falle die schädlichen Bakterien, auch entfernt; denn: Fett kriege ich ja mit Wasser allein auch nicht weg; ebenso die falsche Mundspülung nicht die Bakterien. Eine entscheidende Rolle für die Wirksamkeit der Mundspülung spielen dabei ätherische Öle, da sie in den dentalen Biofilm eindringen und Plaque wirksam entfernen.

5 Und wie finde ich die für mich perfekte Mundspülung?

Dr. Rode: Am wichtigsten ist erst einmal, dass überhaupt eine Mundspülung genutzt wird. Viele wissen noch immer nicht, wie wichtig das ist. Wenn eine Mundspülung zur täglichen Mundhygiene dazugehört, ist es natürlich essenziell, zu einer zuzugreifen, die auch wirkt. Aber, für welche Sorte man sich bei seinen persönlichen Bedürfnissen entscheidet: Wichtig ist die regelmäßige und die richtige Anwendung.

6 Dr. Rode, was möchten Sie abschließend den Leser:innen als Profi-Tipp für die perfekte Mundhygiene mit auf den Weg geben?

Dr. Rode: Die Mundhygiene sollte nie nebenbei oder zwischen Tür und Angel, beim Fernsehschauen oder durch die Wohnung laufend erfolgen. Plane ausreichend Zeit ein und konzentriere dich dabei auf die Reinigung von Zahn zu Zahn. Gehe bewusst und systematisch vor. Das erspart dir und deinem Zahnarzt langfristige Last, versprochen! Wer für eine gründliche und ausgiebige Reinigung eine extra Motivation benötigt: Viele Zahnbürstenhersteller bieten mittlerweile solche Apps an, die das richtige Zähneputzen belohnen.