

## Den Mund nach dem Zähneputzen nicht ausspülen?

**Kurzantwort:** Grundsätzlich ist es nützlich, das Fluorid (aus den Zahnpasten) möglichst lange in der Mundhöhle verweilen zu lassen, wo es den Zahnschmelz stärkt, beginnende Karies rückgängig macht und die Bildung von karieserzeugenden Säuren reduziert. Wen das unangenehme Gefühl im Mund bei Nicht-Spülen nach der Zahnreinigung nicht stört, der erhält durch die leicht höhere Fluoridkonzentration im Mund möglicherweise einen kleinen Prophylaxe-vorteil.

Ein Kollege behauptete jüngst, dass das Ausspülen des Mundes nach dem Zähneputzen für die Zähne nicht gut wäre. In dieser Ansicht wurde er von einer Dentalhygienikerin unterstützt. Nach dem Zähneputzen nehme ich regelmässig Zahnpflegeprodukte wie Colgate oder Odol. Die beiden behaupteten, dass dies zwar gut für die Herstellerfirmen wäre, aber nicht für die Zähne. Was ist nun richtig? A. K. in M.

**Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, zugelassener Zahnarzt Klinik St. Anna, Luzern.**

Die von der Schweizer Zahnärzteschaft und der SSO erfolgreich eingeführten und seit Jahrzehnten unterstützten Prophylaxemassnahmen in der Schweiz basieren auf drei Pfeilern:

1. regelmässiges und korrektes Zähneputzen;
2. regelmässige Fluoridanwendung;
3. zuckerarme Kost und Vermeiden von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und Getränken.

Diese Massnahmen haben bei den Schweizer Jugendlichen heute einen weltweit einzigartigen Kariesrückgang von bis zu 90 Prozent bewirkt!

### Regelmässig fluoridhaltige Zahnpaste

Ihre Frage betrifft den oben erwähnten Punkt 2. Grundsätzlich ist es nützlich, das Fluorid möglichst lange in der Mundhöhle verweilen zu lassen, wo es den Zahnschmelz stärkt, beginnende Karies rückgängig macht und die Bildung von karieserzeugenden Säuren reduziert. Die Frage lautet also, ob die Konzentration und damit der Nutzen des in der Mundhöhle verbleibenden Fluorids wesentlich höher ist, sodass das Erdulden des unangenehmen Gefühls im Mund, wenn nicht gespült wird, gerechtfertigt ist.

Die Fluoridkonzentration in den Zahnpasten beträgt zwischen 1000 und 1500 ppm (parts per million). Beim Zähneputzen ohne Nachspülen, nur mit Ausspucken, verbleiben etwa 400 ppm Fluorid im Mund. Beim Zähneputzen mit leichtem Nachspülen verbleiben noch etwa 250 ppm Fluorid im Mund. Ob nun die um 150 ppm höhere Fluoridkonzentration bei Nicht-Spülen einen höhern Nutzen bringt, ist wissenschaftlich umstritten.

### Regelmässig Zähne reinigen

Am wichtigsten ist, dass Sie durch das Nicht-Spülen und in der Folge davon das unangenehme Gefühl im Mund nicht demotiviert werden, die Zähne regelmässig mit einer fluoridhaltigen Zahnpaste zu reinigen. Diejenigen, die nach dem Zähneputzen aus Komfortgründen mit Wasser leicht spülen möchten, sollen dies tun. Diejenigen, bei denen es das persönliche Wohlbefinden im Mund erlaubt, nur auszuspucken, erhalten möglicherweise einen kleinen Prophylaxe-vorteil.

### **Fluorhaltige Mundwasser fakultativ**

Die Fluoridkonzentration der fluoridhaltigen Mundwasser beträgt 250 ppm, was der Konzentration entspricht, die Sie im Mund auch mit leichtem Nachspülen nach der Zahnreinigung erreichen können. Die Mundwasser dienen somit vor allem dem persönlichen Komfort und bringen, nebst der Firma, vor allem demjenigen einen Nutzen, der nach dem Zähneputzen sehr stark mit Wasser nachspült.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern

Quelle: Neue Luzerner Zeitung vom 15.12.08