



Universität Zürich

Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Präventivzahnmedizin und Orale Epidemiologie

Merkblatt für Zahnpflege- und Verhaltensempfehlungen für Patienten mit Essstörungen

- Nicht unmittelbar nach dem Erbrechen die Zähne bürsten (ca. 1½ Std. warten), da der durch den sauren Mageninhalt angeätzte Zahnschmelz dadurch teilweise abgetragen werden kann. Stattdessen sollte mit klarem Wasser oder mit einer neutralen fluoridhaltigen Mundspülung (z.B. Act, Binaca, Candida Rot, Emofluor) gespült werden. Die Neutralisation der Mundhöhle kann auch durch Kauen von zuckerfreiem Kaugummi (am besten neutralisierender Kaugummi wie Candida mit Mineralsalzen oder V6 mit Carbamid) erreicht werden. Bei häufigem Erbrechen sind Antacida-Tabletten (z.B. Alucol oder Rennie) empfehlenswert. Sie sollen nicht geschluckt, sondern nach dem Erbrechen gelutscht werden, damit sie ihre Wirkung im Mund entfalten.

Der optimale Schutz der Zähne kann mit einer sog. „Medikamententrägerschiene“ erreicht werden. Diese wird individuell nach Abformung der Kiefer angefertigt und soll vor dem Erbrechen - möglichst mit einem neutralen Fluoridgel (z.B. Binaca-Gel) oder mit einem flüssigen Antacida-Produkt (z.B. Riopan-Gel) versehen eingesetzt werden.

- Beim Zähnebürsten die "Schrubbertechnik" (horizontale Bewegungen) meiden, stattdessen die Bürste vertikal bewegen (von rot nach weiss). Möglichst wenig Druck aufwenden (Bürste eventuell ohne Daumen halten). Gewisse elektrische Zahnbürste erleichtern das Einhalten dieser Technik. Wir empfehlen die Produkte "Sonicare" oder „Sonicare Elite Pro“ (Philips), „SenSonic“ (Waterpik) und „Sonic Complete“ (Braun Oral-B) da es sich dabei um Schallzahnbürsten mit wischender Bewegung handelt. Bei Handzahnbürsten sind weiche Produkte (z.B. Gaba Meridol, Oral-B Advantage extra soft oder Trisa Ultra Super Sensitive) zu bevorzugen.

- Die angewandte Zahnpaste sollte möglichst wenig abrasiv sein. Gels (durchsichtige Zahnpasten) und "weissmachende" Pasten sind daher zu meiden.
Empfehlung: Candida Parodin, Candida Sensitive, Elmex Rot, Elmex Sensitive PLUS, Emofluor, Menta-dent C Active.

- Zur Remineralisierung der Zähne im Zwischenraumbereich regelmässig (ein- bis zweimal wöchentlich) Fluorid-Gel (z.B. Binaca-Gel) mittels Zahnseide oder Interdentalbürstchen einbringen. Zur Reinigung der Zahnzwischenräume keine Zahnpaste verwenden! Anschliessend nicht spülen.

- Denken Sie daran, dass auch Säuren in Nahrungs- und Genussmitteln Ihren Zähnen schaden können (z.B. Fruchtsäfte, Soft Drinks, saure Früchte, Essig, saure Bonbons). Vermeiden Sie deren übermässigen Konsum.

- Regelmässige Besuche bei Ihrem Zahnarzt helfen - wo notwendig - zusätzliche professionelle Vorbeugungsmassnahmen zu ergreifen, um weitere Zahnschäden zu vermeiden.

Obgenannte Empfehlungen für den Schweizer Markt erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind jeweils in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt!

Dr. C. Imfeld
Prof. Dr. T. Imfeld

Zürich, Dezember 2006
PZM/CI/TI/sa

Copyright: Klinik PPK, ZZMK, Uni ZH