

# Biologische Prophylaxe

Pflege und Stärkung der natürlichen Mundflora | Janine Sarah Klee

**Gesundheit beginnt schon im Mund, da die Schleimhäute aufgenommene Stoffe schnell ins Körperinnere transportieren können. Eine regelmäßige biologische Prophylaxe ist dabei ein wichtiger Baustein für die Mundgesundheit. Die biologische Prophylaxe beinhaltet Schleimhautcheck, die Ermittlung der Entzündungsparameter, Plaqueparameter, Optimierung der Mundpflege, Auswahl der natürlichen Zahnpflegeprodukten, Ölziehkur, Zahnreinigung (mit physiologischen Stoffen) und Mineralpflege für die Zähne.**



Abb.: Biologische Prophylaxe beginnt schon bei den Inhaltsstoffen: Die sollten frei von Konservierungsmitteln, Emulgatoren, Fluorid, starken Tensiden, Mineralölen, Duft- und Farbstoffen sowie synthetischen antibakteriellen und entzündungshemmende Stoffe sein. Foto: Sabrina Klee

In der Biologischen Prophylaxe kommen verschiedene Produkte und Techniken zum Einsatz – von der Mund- über die Lippenpflege, Ölziehkuren, Mundspüllösungen, Zahnfleischbalsame, Polierpasten bis hin zu Raumbeduftungen und Duftreisen. Die Inhaltsstoffe sind klar deklariert: Auf unphysiologische Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel (Parabene), Emulgatoren (Polyethylenglycol, kurz PEG), Fluorid, starke Tenside (z. B. Natrium Lauryl Sulfate), Mineralöle (z. B. Paraffinum Liquidum), Duft- und Farbstoffe.

## Warum Biologische Prophylaxe?

Mein Anliegen ist es, natürliche Mundpflegeprodukte wie Polierpasten und Mundspüllösungen einzusetzen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Mundschleimhäute eingehen und deren natürliche Funktionen unterstützen. Stoffe wie Parabene, PEGs und Mineralölderivate sind dabei nicht zuträglich.

### Negative „Auswirkungen“

In der Praxis fallen mir immer häufiger Schleimhautläsionen auf. Die orale Mukosa (Mundschleimhaut) ist leicht brüchig, kann aber auch starke Irritationen der Epithelschichten aufweisen. Vermutlich liegt das an den starken Tensiden und PEGs. Sobald die Mundpflegeprodukte auf natürlich Stoffe umgestellt wurden, haben sich in der Regel die Schleimhäute regeneriert.

Es kann nicht gesund sein, wenn Schleimhäute immer brüchiger werden. Dieser Prozess fördert für mich ein Umdenken:

- **Starke, waschaktive Substanzen** können die Barrierefunktion der Schleimhaut schwächen und haben ein Sensibilisierung- oder Allergiepotenzial. Aggressive **Sulfate** gelten als Reinigungsmittel, Fettlöser und Schaumbildner. Außerdem wirkt dieser Inhaltsstoff antibakteriell und antiviral. Es kann zu Reizungen und allergischen Reaktionen in der Mundschleimhaut kommen. Zudem fördern sie die Bildung von Apften. Die **Natriumlaurylsulfate** sind auch die Ursache, warum nach dem Zähneputzen unser Geschmackssinn gestört ist und Süßes zunächst unangenehm schmeckt. Die **Schwefelsalze** reagieren mit dem Proteinbausteinen der Schleimhautzellen, lassen die Schleimhaut aufquellen und entfernen Schmutz und Beläge so kräftig, dass die Mundschleimhaut spröde ist und austrocknet. Je aggressiver ein **Tensid** ist, umso stärker schäumt es.
- **PEGs** bilden die Konsistenz der Zahnpasta, sie können die Mundflora und Schleimhautbarrieren schädigen und machen die Schleimhäute durchlässiger, sodass viele Inhaltsstoffe via Schleimhaut ohne Umwege ins Blut gelangen. Aber auch krankmachende Keime und Fremdstoffe wie zum Beispiel synthetische Aromen können besser ins Blut gelangen. Außerdem werden nicht nur die Schleimhaut, sondern auch die physiologischen Keime geschädigt.
- **Parabene** werden in Mundpflegeprodukten als Schutz vor Verderb eingesetzt. Die Konservierungsmittel töten Pilze und Bakterien ab, um so vor der Verkeimung zu schützen. Weiterhin können Kosmetikprodukte mit Parabenen über Monate bis Jahre haltbar gemacht werden. Sie sind kostengünstig, sehr gut verträglich und weniger allergen als andere Kosmetikprodukte.
- **Parabene** ähneln außerdem strukturell dem weiblichen Östrogen. Vermutlich wirkt die hormonaktive Substanz nicht nur solange sie in der Zahnpasta ist, sondern auch, wenn sie über die Mundschleimhaut in den Körper gelangt. Dort irritieren sie den Hormonhaushalt; insbesondere binden sie sich an die gleichen Rezeptoren und lösen somit die gleichen Mechanismen im Körper aus wie unsere eigenen Hormone, da er sie nicht unterscheiden kann. So kann die zusätzliche Zufuhr von Hormonersatzstoffe gefährliche Konsequenzen mit sich bringen, indem körpereigene Hormone verstärkt werden oder die Fremdstanz das Gleichgewicht hemmt. Schwangere, Kinder und chronisch Kranke sollten über die Risiken des Einsatzes hormonell aktiver Substanzen aufgeklärt werden, da die Einwirkung hormonaktiver Substanzen das ganze Leben beeinträchtigen können.
- **Mikroplastikanteile** können sich im Gewebe anreichern. Dadurch trocknen die

Schleimhäute aus. Sie stehen im Verdacht, Krebs zu fördern.

- **Antibakterielle Stoffe** (u. a. Chlorhexidin, Cetylpyridinium Chloride, Synthetische Aromastoffe) sind umstritten, da sie die natürliche Mundflora aus dem Gleichgewicht bringen und die Schleimhäute angreifen können. Sie tragen möglicherweise zur Resistenzbildung von Bakterien bei, können Mundschleimhautirritationen und Allergien auslösen. Auch sind die Schleimhäute anfälliger für Reizungen und töten teilweise schleimhautfreundliche Bakterien ab.

#### Positive Aspekte

Zur Anwendung einer individuellen Pflege der Mundflora kommen nur unsere biologischen „Hauthelfer“ wie Samenöle, Basisöle und Pflanzenwässer zum Einsatz. Die Patienten erleben einen einfühlbaren Umgang mit wohltuenden und heilsamen Naturstoffen. Diese wirken:

- vorbeugend im Hinblick auf Bakterien, Viren und Mikroben,
- stabilisierend auf die Zelloberflächen,
- unterstützend bei der Wundheilung vor und nach Zahnbehandlungen,
- pflegend und beruhigend von Reizungen im Mundraum,
- ausgleichend auf die Mundflora,
- präventiv hemmend auf Zahnstein- und Zahnbelagsbildung,
- unterstützend auf die ganzheitliche Behandlung und
- verursachen keine Verfärbungen oder Geschmacksirritationen.

#### Die Vorteile

Nach einer ausführlichen Erstanamnese können allergische Reaktionen weitgehend vermieden werden. Die Reinigung erfolgt sanft, zahn- und besonders gewebeschonend. Dadurch können insbesondere auch Zahnfleischentzündungen und der Parodontitis vorgebeugt werden.

Die Biologische Zahnreinigung in der Praxis und die Anleitung zur täglichen häuslichen Zahnpflege unterstützt den Prozess, die eigenen Zähne lebenslang gesund zu erhalten. Außerdem wirkt sich das auch positiv auf die Langlebigkeit von Implantaten und bereits vorhandenem Zahnersatz aus.

#### Materialien

In der Biologischen Zahnreinigung setzt sich reine Naturstoffe ein. Es werden hochwertige native pflanzliche Öle (Kokosöl, Sesamöl, Kakaobutter, Olivenöl) und ätheri-

sche Öle (u. a. Zitrone, Lavendel, Vanille) verwendet.

#### Lippenbalsam

Die Lippen werden durch die Zahnreinigung beansprucht und bedürfen intensiver Pflege. Die Inhaltsstoffe im Lippenbalsam beugen ihrer Austrocknung vor und schützen sie. Sie sind außerdem durch ihre nährenden und lindernden Eigenschaften hervorragend zur Pflege während der ärztlichen Behandlung geeignet. Ausgewählte Pflanzenextrakte vermitteln ein sanftes Hautgefühl: Mit den Hauptbestandteilen Sandornfruchtfleischöl, Echinacheatinktur, Sheabutter, Jojobaöl und Beerenwachs kann es zur Schleimhautpflege beitragen. Besonders wohltuend sind die beruhigenden Eigenschaften durch Karottensamen, Tonka und Orange.

Der Lippenbalsam sollte vor und nach der zahnärztlichen Behandlung auf die Lippen aufgetragen werden. So kann er sich wie ein Schutzfilm über sie und die Mundschleimhaut legen.

#### Ölziehkur

Ölziehen kann vorbeugend zur Lösung von Ablagerungen eingesetzt werden und dient vor allem der Entgiftung, Reinigung und Pflege der Schleimhäute. Ein hochwertiges natives Pflanzenöl kann Mikroorganismen (insbesondere Bakterien, Viren, Pilze und Medikamentenrückstände) aufnehmen, die sich im Mundraum zwischen den Zähnen, in den Zahnfleischtaschen und auf der gesamten Schleimhaut sowie auf der Zunge ablagern können.

Eine weitere positive Wirkung des Ölziehens ergibt sich aus den Inhaltsstoffen des verwendeten Öls. Da unsere Schleimhäute schnell und gut resorbieren, werden zum Beispiel Vitamin E oder ungesättigte Fettsäuren und auch Mineralstoffe ins Gewebe aufgenommen. Hier ist die passende Ölauswahl wichtig! Dabei sollte auch auf den Geschmack eingegangen werden, denn wenn dieser schon vom Anwender abgelehnt wird, sind die Ergebnisse oft nicht zufriedenstellend.

Native pflanzliche Öle sind im Allgemeinen sehr gut zum Ölziehen geeignet:

- **Kokosöl** dringt aufgrund seines hohen Gehalts an mittelkettigen Fettsäuren (primär Laurinsäure) schnell in die Schleimhaut ein, sodass es nicht den typischen „Öl-Effekt“ hinterlässt. Die enthaltenen Laurins- und Caprylsäuren sind in der Lage

auch Bakterien, Pilze und Viren in ihrem Wachstum zu hemmen. Weiterhin findet Kokosöl seinen Einsatz bei Mundtrockenheit in Verbindung mit Sandornfruchtfleisch-, Sesam- und Sonnenblumenöl (die einen mittelstarken Fettfilm hinterlassen).

- **Olivenöl** (mit seinem hohen Ölsäuregehalt) führt zu einem stärkeren Ölfilm auf der Mundschleimhaut. Es hat sich zur Reinigung und Pflege bei Parodontitis und Abszessen bewährt. Olivenöl hat einen hohen Gehalt an Ölsäure sowie Anteile an Palmitin- und Linolsäure, Squalan, Sterolen und Phenolen. Es wirkt „erweichend“ auf die Hornschicht der Haut und eignet sich daher besonders gut für die Befeuchtung schorfiger, schuppiger und rauer Hautzustände. Das native Olivenöl ist zu empfehlen, denn die Fettbegleitstoffe können unseren Mundraum beruhigen und vorbeugend im Hinblick auf Entgiftung und Entzündung eingesetzt werden.
- Bei schlecht heilenden Wunden und Hautläsionen stellt natives **Sonnenblumenöl**

CO.med  
Fachmagazin für Komplementärmedizin

### Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten unser Magazin an den Bedürfnissen Ihrer täglichen Praxis ausrichten.

Unsere Redaktion freut sich über Lob und Anregungen zur Fachzeitschrift.

Nehmen Sie gerne Kontakt auf:  
j.damboeck@mgo-fachverlage.de.

eine sehr gute Wahl dar, denn es regt die Zellerneuerung und Schleimhautregeneration an. Es ist reich an Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren (Hauptteil: Linolsäure). Es wirkt zusammen mit Tocopherol zellschützend, entzündungshemmend, antioxidativ und hautglättend. Kaltgepresstes Sonnenblumenöl kann trüb werden, was kein Hinweis auf Verunreinigungen oder Verderb ist, sondern hier liegt ein naturreines Produkt vor.

- **Sesamöl** hat die Fähigkeit, die Poren der Haut zu öffnen, die Wirkstoffe bis tief hinein zu transportieren und eignet sich daher als hervorragendes Trägeröl für Wirkstoffe. Zudem wirkt es heilungsfördernd und entgiftend. Traditionell verwendet wird es zur Förderung und zum Aufbau von Knochen und Knorpeln. Zudem unterstützt es Nerven- und Immunsystem, hilft eine gesunde Schleimhaut zu erhalten und stärkt die Haut in Belastungsphasen. Bei mir kommen verschiedene Sorten zum Einsatz: Citrusfresh und Vanilletraum für Kinder, während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie auch für Erwachsene. Kräuterkraft und Zahnfleisch Power sind für Zahnfleischproblematiken gut geeignet.



### Janine Sarah Klee

Seit einigen Jahren setzt sich die Dentalhygienikerin, Aromaexpertin und Mineralstoffberaterin Janine Sarah Klee mit Biologischer Mundpflege und Prophylaxekonzepten auseinander. Sie arbeitet in der Biologischen Zahnmedizin Köln Dr. Oliver Adophs MSc. Auf Basis der gesammelten und ausgewerteten Informationen erscheint demnächst ihr erstes Buch „Zahngesundheit und Mundraumhygiene“ (AT) im ML Verlag. Außerdem bietet sie Schulungen für Aromagramme und Biologische Prophylaxe an.

#### Kontakt:

[www.aroma-prophylaxe.de](http://www.aroma-prophylaxe.de)

## Polierpasten – grob und fein

Natürliche Polierpasten werden zur Zahnpolitur verwendet. So wird Vulkanerde (Zeolith) zur Grob- und Feinpolitur verwendet. Kieselerde und Ackerschachtelhalm enthalten wichtige Baustoffe für Zähne und Zahnfleisch. Kokosöl eignet sich gut für die Pflege der Mundschleimhaut. Zusätzlich pflegen Hydrolate (Pflanzenwasser) die Schleimhäute. Ätherische Öle, denen man zuschreibt in die einzelne Zelle einzudringen und diese zu stärken, können unterstützend eingesetzt werden.

## Zahnfleischbalsam

Die rein pflanzlichen Zahnfleischbalsame dienen zur Pflege der Mundschleimhaut. Durch die enthaltenen hochwertigen und naturreinen Pflanzenöle können die Prozesse der Mundschleimhaut gestärkt und gemildert. Die ausgewählten Inhaltsstoffe wie Kakaobutter, Mandelöl und ätherische Öle (z. B. Neroli, Karottensamen, Lemongrass) werden schleimhautpflegend und beruhigend eingesetzt.

## Mineralpflege

Die Mineralpflege „Protection & Care“ wird nach der professionellen Zahnreinigung aufgetragen, um die Zähne mit Mineralstoffen (Kalzium, Silicea, Hydroxylapatit) zu versorgen.

## Prophylaxe zum Wohlfühlen

Ich möchte, dass die Biologische Prophylaxe als wohltuend und entspannend erlebt wird. Daher runde ich die Behandlung auf Wunsch mit verschiedenen Zusatzleistungen für ein ganz besonderes Wohlfühlambiente ab:

- Duftmeditation oder Duftreise als ein sinnliches Erlebnis
- frei wählbare Raumbeduftung zur Entspannung
- frei wählbare Entspannungsmusik zum Wohlfühlen
- abschließende Gesichts- oder Handmassage

### Für wen ist die Biologische Prophylaxe?

Die Biologische Zahnreinigung ist für jeden geeignet – ob Schwangere, Kind, Erwachsener oder Senior. Sie lässt sich zum Beispiel auch in Kombination mit einer anderen na-

turheilkundlichen Behandlung (z. B. einer homöopathischen) anwenden und ergänzen.

## Die lebenswichtige Mundflora

Die feuchte Mundschleimhaut mit ihrem leicht basischen Speichel ist ein optimaler Lebensraum für die Mundflora, den physiologischen Keimen, die uns vor pathogenen und Fremdkeimen schützen. Ohne sie würde der Mensch von Krankheitserregern überflutet, die schnell ins Körperinnere gelangen können. Ohne sie wäre der Körper also schutzlos krankmachenden Keimen ausgeliefert! Eine optimale Mundpflege, die ja gleichzeitig eine Zahnpflege ist, muss daher die Mundschleimhaut mit der Mundflora schützen und stärken.

Insgesamt erfüllt die Mundschleimhaut zahlreiche Funktionen wie beispielsweise Stoffwechselforgänge, Immunabwehr, Zellerneuerung, Durchblutung und auch Sinneswahrnehmungen. Nimmt die orale Mukosa zu viele belastende Stoffe unter anderem durch Zahnpflegeprodukte auf, kann sich das langfristig negativ auf die Mundgesundheit und somit auf die Gesundheit des Menschen auswirken. Wählen Sie deshalb alles für die Prophylaxe, was die Mundschleimhaut ihrer Patienten berührt, mit Bedacht aus.

Eine Biologische Prophylaxe ist eine Gesundheitspflege für den ganzen Körper, mit natürlichen Baustoffmaterialien, um den Aufbau, Abbau und die Umbaumaßnahmen der Mundflora optimal zu nähren.

## Fazit

Es liegt mir am Herzen, natürliche Mundgesundheitskonzepte (von der Prophylaxe hin zur unterstützenden Parodontaltherapie) in den Zahnarztpraxen zu integrieren sowie das zahnärztliche Team zu begleiten und zu begeistern wie physiologische Inhaltsstoffe zum Erhalt der Gesundheit beitragen können. Gesundheit beginnt schon im Mund! ■

**Keywords:** Zahnpflege, Mundpflege, Aromatherapie, Präventionsmedizin, Parodontitis, Biologische Zahnreinigung

## Literaturhinweis

Literatur beim Verfasser oder online abrufbar unter: [www.naturheilkunde-kompakt.de/co-med](http://www.naturheilkunde-kompakt.de/co-med) (Button „Aktuelle Ausgabe“)