



Zahngesundheit  
und **Probiotika.**  
Die wichtigsten Tipps.



**1**  
**TIPP**

## „Probiose“ bedeutet „für das Leben“.

Probiotika sind Präparate mit lebensfähigen Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen, wenn diese in einer ausreichenden Menge aufgenommen werden. (Definition: WHO 2001)

Probiotische Präparate (Arzneimittel, Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Kosmetika) sind z. B. als probiotischer Joghurt zum Aufbau der Darmflora schon lange bekannt und geschätzt. Neu hingegen sind die oralen Probiotika, wie z. B. BioLactis (Cumdente Tübingen), die positive Bakterienstämme, wie zum Beispiel Lactobazillen und Bifidobakterien enthalten, die Karies- und Parodontitis verursachende Bakterien hemmen können und gegen Mundgeruch wirken.



### Experten-Tipp:

Eine regelmäßige Anwendung hochwertiger oraler Probiotika wie BioLactis® kann das Gleichgewicht der gesunden Mundflora wiederherstellen und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte.



2  
TIPP

## Wie wirken Probiotika?

Probiotika wie BioLactis werden verschiedene Wirkmechanismen zugeschrieben. Am meisten wird die Bildung von Hemmstoffen durch die probiotischen Kulturen diskutiert, die die Krankheitserreger im Wachstum hemmen oder selektiv abtöten. Zudem konkurrieren die probiotischen Bakterien mit den Karies- und Parodontitis-Erregern um Nährstoffe.

Weitere Wirkmechanismen sind die Verbesserung der Barrierefunktion der Mundschleimhaut, der Wettbewerb um Anbindungsstellen, sowie die Modulation der Immunabwehr und des Entzündungsverlaufes.

Die Wirksamkeit von Probiotika wie bei BioLactis ist durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt: Unter regelmäßiger Einnahme, über einen Zeitraum von 30 Tagen, können Plaquebildung und Zahnfleischentzündungen signifikant verringert werden. Die Karieserreger wie *Streptococcus mutans* und Parodontitis-Leitkeime werden gehemmt.

Im Vergleich zu einer Dauer-Anwendung einer antibakteriellen Mundspülung auf Chlorhexidinbasis schneidet das orale Probiotikum wesentlich besser ab. Und dies gänzlich ohne Nebenwirkungen.

**Übrigens:** Eine BioLactis 30 Tage-Kur hält für weitere 2-3 Monate in Folge positiv vor.



# 3 TIPP

## Wo können Probiotika helfen?

Probiotika wie BioLactis unterstützen die Karies- und Parodontitis Prävention und helfen diesen Erkrankungen wirksam vorzubeugen. Diese können bei Kindern (ab dem 3. Lebensjahr) und bei Erwachsenen zusätzlich zu den Maßnahmen der häuslichen Zahnpflege und z. B. einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt angewendet werden.

Probiotika wie BioLactis helfen Zahnfleischentzündungen zu reduzieren und wirken nachhaltig gegen Mundgeruch. Das Gleichgewicht einer gesunden Mundflora wird mit dem wohl-schmeckenden probiotischen Pulver wieder hergestellt.

### Experten-Tipp:

**Die Einnahme eines oralen Probiotikums ist auch bei Kindern ab dem 3. Lebensjahr unbedenklich. Probiotika reduzieren Mundgeruch.**



## 4 TIPP

# Wie und wann wendet man Probiotika an?

In jedem Beutel BioLactis befinden sich mehr als eine Milliarde probiotische aktive Mikroorganismen. Diese gilt es in der Mundhöhle anzusiedeln. Entweder kann das wohlschmeckende Pulver (BioLactis) direkt auf die Zunge gestreut werden und zergeht dort ähnlich wie bei einem Traubenzucker oder man löst das Pulver in einem Glas Wasser auf, spült eine Minute die Mundhöhle ausgiebig, um die Lösung anschließend zu schlucken. Dies wirkt zusätzlich positiv auf die Darmflora und stärkt die Infektabwehr.

Um einen Effekt zu erlangen muß das orale Probiotikum mindestens 30 Tage lang täglich regelmäßig eingenommen werden. Nach einer Antibiotikatherapie empfiehlt sich ein Einnahmeintervall von 60 Tagen.

Der richtige Einnahmezeitpunkt ist z. B. im Anschluß an eine Mahlzeit, wobei 2 Stunden vorher und nachher keine antibakteriellen Mundpflegemaßnahmen (Zähne putzen oder Mundspülung) erfolgen sollten.

**Ideale Anwendung:** z. B. nach dem Mittagessen.



# 5 TIPP

## Welche Nebenwirkungen sind zu beachten?

Bei wem ist eine Einnahme von Probiotika nicht zu empfehlen!

Die Mundhöhle ist als Teil des Verdauungstraktes von Natur aus mit einer sehr großen Menge an unterschiedlichen Bakterien besiedelt. Probiotika verursachen keine nennenswerten Nebenwirkungen. Auch das Problem einer Überdosierung besteht nicht, da die nicht benötigten Mikroben aufgelöst und ausgeschieden werden. Dennoch sollten Menschen mit geschwächter Immunabwehr auf die Anwendung von oralen Probiotika verzichten.





**6**  
TIPP

# Probiotika sind nicht gleich Probiotika!

Von der Mikrobe zum Probiotikum.

Damit ein oder mehrere Mikroorganismen als Probiotikum eingesetzt werden können, müssen eine Vielzahl von Eigenschaften festgestellt werden. Zunächst sind die exakten Stämme und gegebenenfalls deren Wechselwirkung zu definieren.

Jede probiotische Formulierung verhält sich anders. Neben der Sicherstellung der Persistenz und Vermehrungsfähigkeit über den Haltbarkeitszeitraum in der entsprechenden Formulierung (BioLactis Sachet), müssen die unversehrte Passage des Magen-Darm-Traktes, nicht invasive, nicht kanzerogene und nicht pathogene Eigenschaften, die Förderung der normalen Mundflora und vieles mehr belegt sein.

Probiotika sollte man nicht selbst „zusammenrühren“. Vorsicht ist auch gegeben bei der Kombination verschiedener Probiotika.

## Experten-Tipp:

**Jede BioLactis-Kur wirkt bis zu 2-3 Monate positiv nach.**

ApaCare®

# Zahngesundheits-System mit flüssigem Zahnschmelz



[www.apacare.com](http://www.apacare.com)

## Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Zahnpflege
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Zahngesundheit und Probiotika. Die wichtigsten Tipps.
- ✓ ....

Download: [www.apacare.com/experten-tipps](http://www.apacare.com/experten-tipps)

ApaCare® ist eine Marke der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 57 21, [info@cumdente.com](mailto:info@cumdente.com)

Alle ApaCare® Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Februar 2020