Apa Care



Pre-, Post- und Probiotika.

Wegweisende Tipps für eine gesunde Mundflora.

www.apacare.de



1 TIPP

„Probiotika“ Gesundheit zum Lutschen.

Probiotika sind Präparate mit lebensfähigen Mikroorganismen, die dem Menschen einen gesundheitlichen Vorteil bringen. (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. OraLactin (Cumdente Tübingen), die gesundheitsfördernde Bakterienstämme, wie zum Beispiel Lactobazillen und Bifidobakterien enthalten. Diese können Karies und Parodontitis verursachende Bakterien hemmen und sind sehr effektiv auch gegen Mundgeruch.
Eine gesunde Mundflora schützt auch vor Bluthochdruck, Diabetes, Gefäßverkalkungen, Magenkarzinomen und vieles mehr.



Experten-Tipp:

Eine regelmäßige Anwendung hochwertiger oraler Probiotika wie OraLactin als Pulver oder Kaupastille kann das Gleichgewicht der gesunden Mundflora wiederherstellen und unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte.



2 TIPP

Wer profitiert wie von Probiotika?

Probiotischen Bakterienstämmen (OraLactin) wird die Bildung regulierender Signal- und Hemmstoffe zugeschrieben, die krankheitserregende Keime in der Mundflora selektiv reduzieren bzw. eliminieren. Die „guten", lebenswichtigen Bakterien erhalten mehr Lebensraum, die Ausbildung einer gesunden Mundflora wird unterstützt.
Gleichzeitig werden die Barrierefunktion der Mundschleimhaut verbessert und das Immunsystem stimuliert.

Besonders empfohlen wird eine Anwendung als Kur für 15–30 Tage in Vorbereitung, parallel und spätestens nach einer zahnärztlichen Behandlung (z. B. Karies, Füllungen, Zahnfleischentzündung, Parodontitis) oder Prophylaxe.

Auch bei empfindlichen Schleimhäuten oder bei Mundgeruch helfen Probiotika meist schnell. Patienten mit „schlechten Zähnen" oder Neigung zu Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Implantatentzündungen, bei Wechselwirkung von Zahn- und Munderkrankung mit Allgemeinerkrankungen oder Senioren (ab dem z. B. 70. Lebensjahr) profitieren von einer präventiven Probiotika-Kur alle 3–6 Monate.

Experten-Tipp:

Orale Probiotika unterstützen auch die Darmflora.

www.apacare.de



3 TIPP

Probiotika statt antibakterieller Mundspülung

Im Vergleich zu einer Daueranwendung einer antibakteriellen Mundspülung auf Chlorhexidinbasis schneidet das orale Probiotikum deutlich besser ab. Eigentlich nicht verwunderlich, denn antibakterielle Präparate hemmen alle Bakterien, auch die „guten". Übrigens: Probiotoka haben keine Nebenwirkungen.
Zudem verdichtet sich der wissenschaftliche Verdacht, dass Mundspülungen mit Chlorhexidinpräparaten schon nach einer Woche an der Ausbildung von Bluthochdruck beteiligt sein könnten. Dies durch Hemmung wichtiger Mundbakterien, die blutdruckregulierende Signalmoleküle bilden.

Bei Probiotika wie Oralactin besteht diese Gefahr nicht. Im Gegenteil, letztere können nach Absetzen der Mundspülung zur Sanierung der Mundflora angewendet werden.





4 TIPP

Wie und wann wendet man Probiotika an?

Probiotika wie OraLactin sind entweder als wohlschmeckendes Pulver in Einzel-Sachets erhältlich oder als Kaupastillen. Entweder lässt man die Kaupastille langsam auf der Zunge zergehen oder streut alternativ den Sachetinhalt (Pulvergranulat) auf den Zungenrücken. Wer möchte, kann das Pulvergranulat auch in kaltem Wasser oder Fruchtsaft auflösen und damit die Mundhöhle ausgiebig (mindestens 1 Minute) spülen.
Ziel ist es, die probiotischen Keime auf der Zunge stabil anzusiedeln, von wo aus diese sich in der ganzen Mundhöhle bis in die Zahnfleischtaschen ausbreiten können.

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

Experten-Tipp:

Ideale Anwendung: Täglich, 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 in der Regel keine 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 vorsorglich 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 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 geboten bei der Kombination verschiedener Probiotika.

Experten-Tipp:

Jede OraLactin-Kur wirkt bis zu 2–3 Monate positiv nach.

www.apacare.de



7 TIPP

„Gute“ Bakterien sind Teil unserer Gesundheit.

Mit neuen Prebiotika fördern wir diese.
Neu, jetzt täglich.

Menschen und ihre bakterielle Flora haben sich in der Evolution gemeinsam entwickelt.
Eine gesunde Mundflora schützt uns nicht nur vor Karies oder Zahnfleischentzündungen, sondern auch mit vor Allgemeinerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfällen, Herzinfarkten, Karzinomen und vielem mehr.



Prebiotika sind spezielle Nährstoffe, die das Wachstum „gesunder“ Bakterien selektiv fördern. Es gibt niemanden, der nicht davon profitieren würde. Neu in der ApaCare OraLactin Zahncreme und Mundspüllösung.

Experten-Tipp:

Täglich Gesundheit „putzen“: 2–3x tgl. ApaCare OraLactin Zahncreme.



8 TIPP

Mundflora geschickt lenken: Die neuen Postbiotika.

Täglich die „Guten" fördern und Krankheitserreger hemmen.



Neue Postbiotische Präparate nutzen dies, um gezielt den „guten" Bakterien einen Wachstumsvorteil zu verschaffen. Die „Guten" überwachsen allmählich die „Erreger", eine gesunde Mundflora entsteht und wird stabilisiert. Täglich, ganz automatisch beim „normalen" Zähneputzen oder -spülen mit einer postbiotischen Zahncreme oder Mundspüllösung (ApaCare OraLactin Zahncreme 2–3x tgl. oder ApaCare OraLactin Mundspüllösung tgl. spülen).

Unerwünschte Begleiterscheinungen oder Nebenwirkungen gibt es nicht.

Experten-Tipp:

Pre- und Postbiotika sind geschmacksneutral. Gesunde Zahncreme, die auch gut schmeckt.

www.apacare.de



9 TIPP

Pre-, Post- und Probiotika ergänzen sich

Probiotika als „30-Tages-Kur“ anlassbezogen zur Vorbereitung / Begleitung oder nach einer zahnärztlichen Behandlung und bei anfälligen Patienten.

Pre- und Postbiotika **täglich**.

Am einfachsten als pre- und postbiotische Zahncreme (z. B. ApaCare OraLactin Zahncreme).

Die pre- und postbiotische Mundspüllösung (z. B. ApaCare OraLactin Mundspüllösung) beruhigt zudem empfindliche oder trockene Mundschleimhaut und beschleunigt durch die natürliche Hyaluronsäure die Heilung von Weichgewebsläsionen.



10 TIPP

Nitrathaltige pflanzliche Lebensmittel wie z. B. Spinat, Salate etc. und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Farbstoffe von (Blau-) Beeren, verstärken pre- und postbiotische Effekte und wirken zusätzlich entzündungshemmend.



Experten-Tipp:

Regelmäßig z. B. eine Portion Blaubeeren genießen oder Spinat z. B. auch im Smoothie.

Apa Care

Flüssiger Zahnschmelz



www.apacare.de

OraLactin

Probiotika
Pre- und Postbiotika





www.oralactin.de

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ ApaCare Zahngesundheitsratgeber
- ✓ 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
- ✓ Pre-, Post- und Probiotika. Wegweisende Tipps für eine gesunde Mundflora.
- ✓ Kreidezähne Schmelzbildungsstörungen Hypomineralisation MIH

Download: www.apacare.de/expertentipps/

ApaCare und OraLactin sind Marken der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen,
Fon +49 7071 9755721, info@cumdente.de
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 Januar 2023