

Zähne im Kreuzfeuer Neun Dinge, die der Mundgesundheit schaden

Zähne und vor allem ihre Ummantelung, auch Zahnschmelz genannt, gehören zum härtesten Material im menschlichen Körper. Sie wehren bakterielle Angriffe ab, halten Säureattacken stand und bleiben bei guter Pflege lange funktionsfähig. „Fest im Kiefer verankert, sind sie sowohl für die Nahrungsaufnahme als auch bei der Sprachbildung von großer Bedeutung“, weiß Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf im St. Vinzenz-Krankenhaus. Allerdings beeinflussen bestimmte Faktoren die gesamte Mundgesundheit – zum Teil mit schweren Folgen.

Zucker

„Zucker zählt wohl zu den bekanntesten Zahnfeinden. Doch schädlich ist er nur indirekt: Er dient wie andere Kohlenhydrate auch als Nahrungsquelle für Bakterien, die sich auf und zwischen den Zähnen anlagern. Durch den damit einhergehenden Stoffwechselprozess entste-

hen Säuren, die dann den Zahn angreifen und zu Karies führen können.“

Säure

„Auch gesunde Lebensmittel wie beispielsweise Obst, Fruchtsäfte oder das im Salat enthaltene Dressing rufen Veränderungen des Zahnschmelzes hervor. Gründe dafür liegen vor allem in der hohen Säurelöslichkeit dieser Schutzschicht. Nach dem Genuss empfiehlt es sich, eine halbe Stunde zu warten und dann mit einer schonenden Zahnpasta die Zähne zu pflegen. In dieser Zeit neutralisiert der natürliche Speichelfluss die vorhandenen Säuren, sodass sie den Schmelz weniger angreifen können.“

Hormone

„Starke Veränderungen des Hormonspiegels, wie sie beispielsweise in der Schwangerschaft auftreten, gehen häufig mit einer verstärkten Durchblutung der Schleimhaut einher. Dadurch wird das Zahnfleisch weicher und

Bakterien gelangen leichter ins Gewebe. Die Anfälligkeit für Entzündungen steigt. Mit gründlicher Pflege und regelmäßigen Kontrollbesuchen beim Zahnarzt können Schwangere daraus resultierenden Problemen entgegenwirken.“

Stress

„Unter Stress wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt und die Muskulatur spannt sich an. Bei vielen Menschen wirkt sich diese Anspannung auch auf die Kiefermuskeln aus. In der Folge knirschen sie nachts mit den Zähnen beziehungsweise pressen diese fest aufeinander. Neben Verspannungen oder Kopfschmerzen führt dieser Prozess mit der Zeit zu einem Abrieb des Zahnschmelzes. Speziell angefertigte Kunststoffschienen, aber auch Physiotherapie und Entspannungstechniken kommen in der Therapie zum Einsatz.“

Rauchen

„Neben schlechter Mundhygiene birgt Rauchen einen entscheidenden Risikofaktor für entzündliche Erkrankungen. Denn durch Nikotin und andere Giftstoffe, die sich an Zähnen und Implantaten ablagern, sinkt die Abwehrkraft des Zahnfleisches. Neben Parodontitis kann es somit auch zur sogenannten Periimplantitis kommen, die an künstlichen Zahnwurzeln auftritt und im schlimmsten Fall zu deren Verlust führt.“

Alter

„Im Laufe des Lebens unterliegt der Körper stetigen Veränderungen, die auch den Mundraum betreffen. So nimmt beispielsweise die Dicke des Zahnschmelzes ab, was zum einen zu einer dunkleren Farbe der Zähne führt, zum anderen die Empfindlichkeit steigen lässt. Gleichzeitig erhöht sich oft die Anfälligkeit für entzündliche Erkrankungen. Als Gründe hierfür lassen sich

etwa Allgemeinerkrankungen oder regelmäßige Medikamenteneinnahme anführen.“

Diabetes

„Diabetiker leiden häufiger an einer Durchblutungsstörung oder Infektion als gesunde Menschen. Durch das geschwächte Immunsystem wehrt sich der Körper nicht mehr ausreichend gegen Bakterien in der Mundflora, sodass schon leichte Plaque zu Entzündungen führt. Auch zunächst unscheinbare Anzeichen wie regelmäßiges Zahnfleischbluten, ein gerötetes Zahnbett oder übermäßiger Zahnstein weisen in einigen Fällen auf eine Diabeteserkrankung hin. Treten diese Symptome verstärkt auf, gilt es daher, einen Experten aufzusuchen.“

Medikamente

„Bestimmte Arzneimittel können sich ebenfalls auf den Mundraum auswirken. So beeinflussen etwa sogenannte Bisphosphonate, die gegen Osteoporose verabreicht werden, den gesamten Knochenstoffwechsel. In der Folge heilen beispielsweise Zahnimplantate schlechter ein, da sich diese nur sehr langsam mit dem Kieferknochen verbinden. Darüber hinaus können einige Medikamente Mundtrockenheit hervorrufen und durch den verminderten Speichelfluss das Risiko für Karies und Parodontose erhöhen.“

Zahnpflege

„Regelmäßiges Putzen beugt Erkrankungen wie Karies oder Parodontitis vor. Wer jedoch zu stark mit der Bürste aufdrückt oder täglich stark abrasive, weißmachende Zahncremes benutzt, schädigt mit der Zeit den Schmelz. Besser ein- bis zweimal pro Woche eine aufhellende Creme verwenden und den Rest der Zeit auf fluoridhaltige Pasta zurückgreifen.“



Dr. Christoph Sliwowski

Foto: Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf