

Experten-Sprechstunde

Gute Zahnpflege schützt sogar vor einem Infarkt



Fotonachweis: Pexels

Vorsicht! Keime im Mund können im gesamten Körper erhebliche Schäden anrichten.

Putzen wir unsere Zähne schlecht, vermehren sich die Bakterien im Mund explosionsartig– es kann zu Parodontitis kommen, einer Zahnfleischentzündung, die den kompletten Zahnhalteapparat betrifft. Selbst Diabetes oder Herzinfarkte können auf eine mangelnde Mundhygiene zurückzuführen sein. In vielen Fällen sind die Beißerchen sogar Ursache von Nacken- und Rückenschmerzen oder Tinnitus. Dr. Jochen Schmidt, zahnärztlicher Leiter am Carree Dental in Köln, klärt auf.

Lässt sich Parodontitis frühzeitig erkennen?

Durch ihren langsamen, anfangs schmerzlosen Verlauf wird die Erkrankung oft erst sehr spät erkannt – insbesondere, wenn Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge gehen. Zunächst macht sie sich durch Rötungen und Schwellungen des Zahnfleischs bemerkbar. Mundgeruch, Zahnfleischbluten und lockere Zähne sind weitere Alarmzeichen.

Warum ist sie so gefährlich?

Parodontitis lässt das Zahnfleisch zurückgehen, schadet so dem Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen. Über Entzündungsherde können Keime in die Blutbahn gelangen und schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Infarkte verursachen. Zudem ist es möglich, dass sich Bakterien auf der Zahnoberfläche negativ auf den Zuckerstoffwechsel auswirken.

Wie stark sind Diabetiker davon betroffen?

Experten schätzen, dass sie dreimalhäufiger betroffen sind. Der Grund: Chronisch hohe Blutzuckerwerte können die Blutgefäße schädigen und zudem die Durchblutung des Mundraums schwächen. Das Zahnfleisch wird dann nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und ist anfälliger für Entzündungen des Zahnbetts. Zudem wirkt die Parodontitis-Therapie bei Diabetikern nachweislich nicht so gut wie bei anderen Patienten und die Erkrankung nimmt öfter einen relativ schweren Verlauf. Auch führt sie hier außergewöhnlich oft zu Zahnverlust. Umgekehrt ist eine negative Wechselwirkung wissenschaftlich ebenso erwiesen: Permanente Entzündungen reduzieren die Wirksamkeit des Insulins, was sich negativ auf den Blutzuckerspiegel niederschlagen kann.

Werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt?

Bei Medizinern gilt Parodontitis längst als typischer Risikofaktor für Schädigungen von Augen, Nerven und Nieren sowie für Gefäßverkalkungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Erwiesenermaßen leiden Menschen mit Parodontitis besonders häufig an Bluthochdruck. Dieser lässt sich durch eine erfolgreiche Parodontitis-Behandlung senken, wie aktuelle Studien belegen.

Betrifft Parodontitis auch die Knochen und Gelenke?

Die moderne Medizin geht davon aus, dass es Zusammenhänge gibt zwischen Entzündungen am Zahnhalteapparat und Gelenkbeschwerden. So gibt es Hinweise darauf, dass Menschen mit schwerer Parodontitis beispielsweise häufiger an Arthrose und Rheuma erkranken. Zudem ist belegt, dass die durch Parodontitis gestreuten Bakterien auch künstlichen Hüft- oder Kniegelenken schaden können.

Gibt es Zusammenhänge mit Krebserkrankungen?

Chronische Entzündungen sind für unseren Körper generell immer eine Gefahr. Studien legen nahe, dass in der Tat bei Menschen mit Parodontitis auch das Krebsrisiko steigt.

Wie lassen sich die Keime am besten beseitigen?

Zunächst erfolgt eine professionelle Zahnreinigung (80 bis 120 €, einige Kassen zahlen) und die Optimierung der häuslichen Mundhygiene. So lässt sich der Entzündungsgrad reduzieren und die Wundheilung begünstigen

Wie läuft schließlich die Behandlung ab?

Gängige Praxis ist die tiefe Taschenreinigung, bei der Ablagerungen mit speziellen Werkzeugen manuell abgekratzt werden (Kasse zahlt). Vom Zahnarzt erfordert das erhebliche Kraftanstrengungen, Patienten empfinden es oft als sehr unangenehm. Zudem werden bei diesem Eingriff nicht selten auch gesunde Teile der Wurzel geschädigt und das Zahnfleisch verletzt. Weitaus angenehmer für beide Seiten präsentiert sich die Ultraschall-Curettage. Dieses schonende Verfahren erspart dem Patienten oftmals einen operativen Eingriff. Außerdem lassen sich die Beläge in den Taschen auch per Laserentfernen (ca. 20 € pro Zahn, Kasse zahlt nicht).

Wie lässt sich das Leiden von vornherein vermeiden?

Wichtig zur Prävention ist – neben regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen – eine gründliche Zahnpflege. Dabei die schwerzugänglichen Backenzähne bitte besonders gründlich mit Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürstchen reinigen. Denn hier sammelt sich erfahrungsgemäß viel Plaque (Zahnbelag) an.

Gibt es weitere Risikofaktoren?

Neben unzureichender Zahnpflege sind Stress, Nikotin, Vitaminmangel und Stoffwechselerkrankungen weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer chronischen Entzündung des Zahnbetts.

Können auch Erwachsene noch Milchzähne haben?

In seltenen Fällen kommt es vor, dass Milchzähne ein Leben lang erhalten bleiben, da sich die nachkommenden Zähne nicht ausbilden. Doch dies ist eine Ausnahme, da Milchzähne ja eigentlich nur für eine kurze Zeit als „Platzhalter“ dienen – ab dem sechsten Lebensjahr des Kindes weichen sie dann nach und nach den bleibenden Zähnen. Liegt eine generelle Parodontitis vor, betrifft sie auch die Milchzähne. Diese können dann schneller lockerwerden, da ihre Wurzeln kleiner sind.

Brauchen Betroffene eine besondere Mundpflege?

Ja, denn aufgrund des dünneren und mineralstoffärmeren Zahnschmelzes sind sie besonders anfällig für Karies. Zur Vorsorge am besten die Zähne stets drei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahncreme putzen und regelmäßig zur Kontrolle gehen. Darüber hinaus ist es optimal, täglich Zahnseide bzw. Interdentalbürsten zu verwenden. Zudem ist eine ballaststoffreiche, zuckerarme Ernährung empfehlenswert.

© Neue Woche

Fotocredits: Pexels

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.