

Kolumne

Sind schlechte Zähne vererbbar?



Fotonachweis: Privat

"Ich befürchte, mein ungeborenes Kind wird eventuell die schlechten Zähne meines Mannes erben. Ich habe mal gehört, das liegt in den Genen. Stimmt das?" Diese besorgte Frage stellte mir kürzlich eine 27-jährige Patientin, die ihr erstes Kind erwartete. Ich konnte sie beruhigen. Entscheidend für den dentalen Gesamtzustand sind nicht genetische Faktoren, sondern Mundpflege und gesunde Ernährung. Denn: Wer viel Zucker isst und dann die Zähne auch noch unregelmäßig putzt, der braucht sich über Karies nicht zu wundern. Richtig ist, dass solche "schlechten Angewohnheiten" oftmals in der Familie "vorgelebt" und somit von einer Generation zur nächsten vermittelt werden.

Den besten Schutz vor schlechten Zähnen bietet gründliche Zahnpflege. Denn Karies entsteht vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle. Diese verwandeln Zucker, den wir mit der Nahrung aufnehmen, in schädliche Säure. Zerstört diese den Zahnschmelz, haben Bakterien leichtes Spiel. Die Folge: Löcher in den Zähnen. Schlimmstenfalls droht Zahnverlust. Wichtig ist die richtige Putztechnik: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Empfehlenswert ist neben fluoridhaltigen Zahnpasten auch der Einsatz von Zahnseide. Denn nur so lassen sich die kariesanfälligen Zwischenräume gründlich reinigen.

Wichtig ist jedoch nicht nur die gründliche Pflege der Zähne. Auch bei der übrigen Mundhygiene können kleine „Sünden“ gravierende gesundheitliche Folgen haben. Deshalb auch die Zunge am besten nach dem Zähneputzen mit einer speziellen Bürste oder einem Zungenschaber reinigen. Schließlich ist sie ein Tummelfeld für kariesverursachende Bakterien. Für die Zahnzwischenräume eignet sich Zahnseide sehr gut – aber bitte nicht zu stark spannen, sonst schneidet diese eventuell ins Zahnfleisch.

Wer all diese Zahnpflege-Tipps beherzigt, der hat beste Chancen auf ein gesundes, strahlendes Lächeln bis ins Alter. Doch hierbei spielt die Genetik schon eine Rolle. Denn die Grundfarbe unserer Zähne ist erblich bedingt – da kann auch regelmäßiges Zähneputzen meist kein blitzendes Weiß herbeizaubern.

© Prisma

Fotocredits: Privat

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.