Was **Zähne** über unsere Gesundheit verraten

Unsere Zähne zermahlen im Laufe des Lebens etwa 60 Tonnen Lebensmittel. **Bröckeln sie, werden sie rau, gelblich-grau, flach oder brüchig**, so sind das nicht immer nur Zeichen mangelnder Mundhygiene oder altersbedingter „Abnutzungserscheinungen".

Dr. Jochen H. Schmidt ist zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln

Jochen Schmidt

Illustration: Enis Aksoy - iStockphoto, Foto: privat

Psychische Anspannung hat bekanntlich viele Symptome wie Herzklopfen, erhöhten Blutdruck, Hitzewallungen oder Nervosität. Darüber hinaus können aber beispielsweise auch flache abgeriebene Zähne ein Indiz dafür sein: Durch die permanente tägliche Anspannung knirschen wir nachts mit den Zähnen, was über kurz oder lang nicht mehr zu übersehen ist.

Neben beruflichem oder privatem Stress führen auch Alkohol, Drogen, bestimmte Medikamente, Füllungen oder Prothesen dazu, dass wir nachts mit den Zähnen mahlen und diese dadurch sichtbar schädigen. Helfen können in diesem Fall individuell angefertigte Kunststoffschienen für die Nacht. Diese verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur. Ist Stress Ursache des Bruxismus, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Gegebenenfalls können auch Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie positiv wirken.

Die Gesundheit unserer Zähne ist vielfach nicht nur von dentaler Bedeutung: Bröckeln sie oder werden sie brüchig, so kann dies bei Erwachsenen auf die Refluxkrankheit hinweisen. Bei dieser sehr häufigen Störung des Verdauungstraktes fließt aufgrund eines Schließmuskeldefizits saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Diese Säure schädigt Zähne und Zahnschmelz. Typische Symptome sind Aufstoßen, Sodbrennen und Schluckbeschwerden. Das kann auch durch säurehaltige Lebensmittel entstehen. Meist hilft eine medikamentöse Behandlung sowie der Verzicht auf säurehaltige Ernährung.

Wenn kariöse Zähne auf Diabetes hinweisen

Karies, Parodontitis und Zahnverlust sind meist Folge einer mangelhaften Mundhygiene. Weitaus weniger bekannt ist, dass dahinter auch ein Diabetes Typ 2 stecken kann. Denn ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt oftmals nicht nur Augen, Nerven und Nieren, sondern auch unsere Zähne und schwächt zudem die Durchblutung des Mundraums. Die Folge: Das Zahnfleisch wird nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und somit anfälliger für Entzündungen des Zahnbetts. Zudem wirkt die Parodontitis-Therapie bei Diabetikern nachweislich nicht so gut wie bei anderen Patienten.

Über 30 Millionen Menschen leiden hierzulande unter erheblicher Parodontitis – auffallend oft Diabetiker: Wissenschaftler gehen davon aus, dass sie dreimal häufiger von einer bakteriellen Entzündung des Zahnbetts betroffen sind als andere Menschen. Bei diesen Patienten verläuft die Krankheit in der Regel relativ schwer. Zudem führt sie hier außergewöhnlich oft zu Zahnverlust.

Was raue oder gelbliche Zähne dem Experten verraten

Raue Zähne weisen auf Karies hin. Zeigt der Blick in den Spiegel braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz, so deutet das ebenfalls auf eine Entkalkung der Zahnsubstanz durch Stoffwechselprodukte der Bakterien hin. Dringt die Karies bis in die Pulpa, also das Zahnmark, so entstehen Entzündungen und, in Folge davon, heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise, schließlich dauerhaft. Auch Zähne, die empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren, können ein Anzeichen sein. Doch letztendlich kann das nur der Zahnarzt sicher beurteilen. Empfehlenswert sind deshalb regelmäßige Kontrolltermine.

Gelbliche oder gelbgraue Zähne sowie erhebliche Zahnabnutzungen sind in den meisten Fällen Alterserscheinungen. Mit fortschreitenden Jahren kommt es vermehrt zu Schmelzrissen sowie keilförmigen Defekten. Diese sind Folge einer falschen Putztechnik und damit zerstörter Schmelzareale. Vor al-

Über 30 Millionen Menschen leiden hierzulande unter Parodontitis

lem bei einem hohen Wurzelkariesrisiko empfiehlt sich der Einsatz fluoridhaltiger Zahnpasten und elektrischer Zahnbürsten. Hilfreich sind zudem spezielle Putztechniken, die auch bei eingeschränkten manuellen Fähigkeiten eine gründliche Reinigung ermöglichen. Bezahlt machen sich darüber hinaus professionelle Zahnreinigungen und generelle Vorsorge-Untersuchungen. Dabei sollten Kronen, Prothesen und anderer Zahnersatz regelmäßig auf Mängel untersucht und gege-benenfalls erneuert werden, um größere Folgeschäden wie beispielsweise Knochen- und Weichteilentzündungen zu vermeiden.

Bröckelnde Kinderzähne zeigen Mineralisationsstörungen

Hinter bröckelnden Kinderzähnen steckt in vielen Fällen eine folgenschwere Mineralisationsstörung. Weitere typische Symptome einer Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) sind gelblich-weiße bis braune Verfärbungen der ersten bleibenden Backen- (Molaren) und Schneidezähne (Inzisiven) im Ober- und Unterkiefer.

Über die Ursachen der Mineralisationsstörung rätseln Wissenschaftler bis heute: Mögliche Auslöser sind eine Schädigung vor der Geburt oder in den ersten Lebensjahren sowie Infektionskrankheiten wie Masern oder Mumps. Mit Dioxin- oder polychloriertem Biphenyl (PCB) belastete Muttermilch, Antibiotika während und nach der Geburt und Folsäuremangel während der Schwangerschaft gelten als wesentliche Risikofaktoren. Das Problem ist die frühzeitige Diagnose. Denn sichtbar werden diese „Schönheitsfehler" erst mit Durchbruch der ersten Zähne, also im Laufe des sechsten Lebensjahres.

Hinter bröckelnden Kinderzähnen steckt oft eine Mineralisationsstörung.

Je schneller im Falle einer MIH gehandelt wird, desto geringer der zahnmedizinische Aufwand: Ist die Oberfläche des Zahns noch intakt, so genügt es oft, diesen lokal zu fluoridieren. Wurden bereits Teile des Zahns zerstört, so müssen diese vollständig entfernt und saniert werden, um die Restsubstanz zu schützen.

Keine Angst vorm Schwarzen Fleck

Zu schwarzen Rückständen auf den Zähnen bzw. rund um das Zahnfleisch führt insbesondere bei Kindern oft auch eine Melanodontie. Weshalb diese auch als Black Stain (engl. „Schwarze Flecken") bezeichneten Verfärbungen vor allem auf Milchzähnen zu finden sind, ist wissenschaftlich bis heute nicht geklärt. Sicher ist aber, dass die harmlosen „Schönheitsfehler" nur eine Minderheit betreffen – ausgelöst durch bestimmte Bakterien und relativ seltene Stoffwechselvorgänge. Entfernen lassen sich die Schwarzen Flecken nur durch den Zahnarzt. Hilfreich sind eine gute Mundhygiene inklusive Spülungen, Zahnseide und Professionellen Zahnreinigungen.

Wie erkenne ich gesunde Zähne?

Keine Frage: Ein intaktes, strahlend weißes Gebiss signalisiert Schönheit und Vitalität. Doch bei aller Pflege sind der Attraktivität natürliche Grenzen gesetzt. Schließlich ist die Grundfarbe der Zähne erblich bedingt. Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht dabei eine Rolle: Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch – da helfen auch gründliches Zähneputzen oder Power-Bleachings nichts.

Gesunde Zähne sind in erster Linie saubere Zähne. Ganz wichtig ist deshalb eine intensive Pflege. Gesunder, fleckenloser Zahnschmelz ist ein wichtiges Anzeichen für dentale Gesundheit. Härter selbst als Knochen, schützt diese äußere „Hülle" unsere Zahnkronen vor Karies und Abnutzungsschäden sowie vor Kälte und Reizungen. Hauptsächlich aus Mineralien bestehend, ist diese Schutzschicht übrigens auch Ursache des typisch milchigweißen Glanzes unserer Zähne. ●

Mögliche Interessenkonflikte: Der Autor hat keine deklariert.

Foto: CaseyHillPhoto - iStockphoto