

Karies und Co.

Sind schlechte Zähne vererbbar?

Der Genpool der Eltern spiegelt sich in hohem Maße in ihren Kindern wieder. So können nicht nur viele phänotypische Merkmale, wie Haarfarbe, Nasenform oder Größe, sondern zum Beispiel auch Erbkrankheiten auf vorherige Generationen zurückgeführt werden. Aber wie verhält es sich mit **schlechten Zähnen**? Sind diese wirklich vererbbar? Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln kennt die Antwort.

Karies wird nicht vererbt, sondern erworben

Die Frage danach, ob schlechte Zähne wirklich in der Familie liegen, kann der Experte klar beantworten: "Das ist Unsinn", meint Dr. Jochen H. Schmidt. Viel entscheidender seien Mundpflege und eine gesunde Ernährung. Denn wer viel Zucker isst und nur unregelmäßig oder nicht gründlich genug die Zähne putzt, erhöht das Karies-Risiko um ein Vielfaches.

Zwar wird **Karies nicht vererbt**, sie kann jedoch trotzdem vermehrt innerhalb einer Familie auftreten. Das liegt daran, dass Mundhygiene und Essgewohnheiten und damit auch "schlechte Angewohnheiten" in der Familie "vorgelebt" und dadurch von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden, so der Experte.

Ähnlich verhält es sich mit **Zahnverfärbungen**, die in der Regel ebenfalls nicht vererbbar sind. Vielmehr lassen sich diese auf die eigene Ernährung zurückführen. Regelmäßiger Zigarettenkonsum oder das Trinken von Kaffee, schwarzem Tee und Rotwein können die Zähne nachhaltig verfärben. Außerdem kann Zahnstein zu Verfärbungen führen – eine regelmäßige Zahnpflege wirkt der Bildung von Plaque und daraus resultierendem Zahnstein entgegen.

Schiefe Zähne und Parodontitis können vererbt werden

Form und Lage der Zähne sind natürlich durch die Gene der Eltern vorherbestimmt. So sind **schiefe Zähne und die Ausbildung der Weisheitszähne zum Beispiel vererbbar**. Erstere lassen sich jedoch kieferorthopädisch mithilfe einer Zahnspange korrigieren.

Auch die Neigung zur **Parodontitis**, einer bakterielle Entzündung des Zahnbettes, die zu Zahnverlust führen kann, kann erblich bedingt sein. Eine gründliche Mundpflege ist hier die beste Prophylaxe.

Ein **weicher Zahnschmelz** kann ebenfalls bei mehreren Mitgliedern einer Familie vorkommen. Der Härtegrad der Zähne kann demnach auch vererbt werden. Das Putzen mit einer weichen Zahnbürste, sowie die Verwendung von flouridhaltiger

Zahncreme können schmerzempfindlichen Zähnen durch weichen Zahnschmelz vorbeugen.

Wie schütze ich mich vor schlechten Zähnen?

Den besten Schutz gegen schlechte Zähne bietet eine **gründliche Zahnpflege und Mundhygiene**. Denn eine Vielzahl an Zahnproblemen wie Karies, Zahnstein und Co. entstehen vor allem durch Bakterien in der Mundhöhle, die sich in Verbindung mit Zucker zu einer für unsere Zähne schädlichen Säuren entwickeln und den Zahnschmelz angreifen. Ist die Schutzbarriere der Zähne gestört, sind Löcher und schlimmstenfalls Zahnverlust die Folge.

Um dem entgegenzuwirken, ist die **richtige Putztechnik** sehr wichtig. Dr. Jochen H. Schmidt erklärt sie wie folgt: "Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen." Empfehlenswert ist auch der **tägliche Einsatz von Zahnseide**, um die Zahnzwischenräume gründlich zu reinigen. Diese sollte jedoch nicht zu stark gespannt werden, um zu verhindern, dass sie ins Zahnfleisch schneidet.

Neben einer gründlichen Zahnpflege ist auch die allgemeine Mundpflege wichtig für die Zahngesundheit. Der Experte empfiehlt dafür eine tägliche Reinigung der Zunge – am besten nach dem Zähneputzen – mit einem speziellen Zungenschaber, denn auf der Zunge sitzen viele kariesverursachende Bakterien.

© liebenswert-magazin

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.