

Was Zähne über unsere Gesundheit verraten

Jeder unserer 32 Zähne ist ein kleines Wunderwerk. Bröckeln sie, werden sie rau oder gelblich-grau, flach oder brüchig, so sind das nicht immer nur altersbedingte Abnutzungserscheinungen. Worauf solche Symptome hindeuten, lesen Sie im aktuellen Thema der Woche.

Viel hilft viel? Diese Devise gilt nicht immer. Zwar schadet es den Zähnen, wenn Sie zu selten putzen. Doch wer es mit dem Schrubben übertreibt, riskiert ebenfalls Schäden.

Flache abgeriebene Zähne:

Dies kann beispielsweise auf erhebliche psychische Anspannungen hinweisen, die sich durch Zähneknirschen in der Nacht zeigen. Bruxismus lautet die medizinische Bezeichnung für das Zähneknirschen. Nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Aufgaben oder Situationen: Wir knirschen mit den Zähnen oder wir beißen die Zähne zusammen. "Neben beruflichem oder privaten Kummer führen auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen dazu, dass wir nachts mit den Zähnen mahlen und diese dadurch sichtbar schädigen", erläutert Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln. "Weitere mögliche Auslöser sind unter anderem schiefe Zähne, Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente." Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. "Diese verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur", so der Experte. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Gegebenenfalls können auch Entspannungsübungen oder eine Psychotherapie positiv wirken.

Bröckelnde Kinderzähne:

Dahinter steckt in vielen Fällen eine bislang kaum bekannte, aber folgenschwere Mineralisationsstörung. Weitere Symptome der sogenannten Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) sind gelblich-weiße bis braune Verfärbungen, die meist die ersten bleibenden Backen- (Molaren) und Schneidezähne (Inzisiven) im Ober- und Unterkiefer betreffen. Über die Ursachen 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 polychloriertes Biphenyl (PCB) belastete Muttermilch, Antibiotika während und nach der Geburt und

Folsäuremangel während der Schwangerschaft gelten als Risikofaktoren. Das Problem ist die frühzeitige Diagnose: "Denn sichtbar wird die Störung erst mit dem Durchbruch der ersten Zähne, also im Laufe des sechsten Lebensjahres", berichtet Dr. Schmidt. 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. Diese Schutzmaßnahme reduziert die Sensibilität der Zähne und das Kariesrisiko. Wurden bereits Teile des Zahns zerstört, so müssen diese vollständig entfernt und saniert werden, um die Restsubstanz zu schützen. In manchen Fällen kommt nur eine Überkronung in Frage oder, schlimmstenfalls, das Ziehen des betroffenen Zahnes.

Bröckelnde, brüchige Zähne:

Dies deutet bei Erwachsenen oft auf die Refluxkrankheit hin. 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. Meist hilft eine medikamentöse Behandlung.

Gelbliche oder gelbgraue Zähne sowie erhebliche Zahnabnutzungen:

Das 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 allem bei einem hohen Wurzelkariesrisiko empfiehlt sich der Einsatz fluoridhaltiger Zahnpasten und elektrischer Zahnbürsten", sagt Dr. Schmidt. Hilfreich sind zudem spezielle Putztechniken, die auch bei eingeschränkten motorischen Fähigkeiten im Alter eine gründliche Reinigung ermöglichen. Bezahlt machen sich darüber hinaus professionelle Zahnreinigungen und regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen. Dabei sollten Kronen, Prothesen und anderer Zahnersatz regelmäßig auf Mängel untersucht und gegebenenfalls erneuert werden, um größere Folgeschäden wie beispielsweise Knochen- und Weichteilentzündungen zu vermeiden.

Raue Zähne:

Dieses Symptom deutet auf Karies hin. Dringt diese bis in die Pulpa, also das Zahnmark, vor, entstehen Entzündungen und, in Folge davon, heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise, schließlich dauerhaft. Ein deutlicher Hinweis sind braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz. Denn für diese Erkrankung ist eine Entkalkung der Zahnschmelzsubstanz durch Stoffwechselprodukte der Bakterien typisch. 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 Kontrollen.

Geschwollenes und blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen:

Solche Symptome sollten nicht verharmlost werden. "Denn die chronische Entzündung des Zahnbetts lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und

schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen", warnt Dr. Schmidt. "Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so unter anderem Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen." Erwiesenermaßen leiden Menschen mit Parodontitis besonders häufig an Bluthochdruck. Dieser lässt sich durch eine erfolgreiche Parodontitis-Behandlung senken.

Wie erkenne ich gesunde Zähne?

Kein Frage, ein intaktes, strahlend weißes Gebiss signalisiert Schönheit und Vitalität. "Doch bei aller Pflege sind der Attraktivität natürliche Grenzen gesetzt", betont Dr. Schmidt. 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 Bleachings nichts.

Gesunde Zähne seien daher in erster Linie saubere Zähne. Ganz wichtig ist dafür eine intensive Pflege. Dazu gehört es, mindestens morgens und abends für jeweils drei Minuten alle Zähne mit fluoridhaltigen Zahnpasten gründlich zu reinigen. Ein Garant für dauerhaft schöne Zähne ist zudem die richtige Putztechnik: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen erreichen auch jene Bereiche, in die normale Zahnbürsten nicht vordringen können. Daneben rät Schmidt auch in regelmäßigen Abständen zu einer professionelle Zahnreinigung.

Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, der kann auch einen Plaque- Test zuhause machen. In Apotheken und Drogerien gibt es spezielle Lutschtabletten, die Zahnbelag durch Verfärbungen sichtbar machen und somit Pflegedefizite aufzeigen.