





# Zahngesundheit

## Tipps für gepflegte Zähne

Wussten Sie, dass Kopf- und Rückenschmerzen mitunter von einer Fehlstellung der Zähne kommen können? Oder dass sich überempfindliche Zähne mit einem Laser behandeln lassen und ein trockener Mund die Verdauung beeinträchtigt? Wir haben für Sie fünf häufige Zahn- und Mundprobleme beleuchtet und erklären Ihnen, was dagegen helfen kann.

### 1 Überempfindliche Zähne

Kaum schleckt man an dem leckeren Eis oder schlürft einen heißen Kaffee, schon verspürt man einen heftig ziehenden Schmerz. Empfindliche Zähne sind keine Seltenheit. Schuld sind meist freiliegende Zahnhälse. Bei einem gesunden Gebiss liegen diese geschützt unter dem Zahnfleisch. Zieht sich die sogenannte Gingiva jedoch mit fortschreitendem Alter oder infolge einer Entzündung zurück, sind die vielen winzigen Dentinkanälchen in den Zahnhälsen Reizen schutzlos ausgesetzt. In den Kanälen befinden sich feinste Nervenfasern, die bei Kälte, Wärme oder Druck einen Schmerzreiz über die Zahnwurzel an das Gehirn übertragen. Tückisch: Weil oft schon das Zähneputzen Schmerzen bereitet, wird die Mundhygiene bei empfindlichen Zähnen häufig vernachlässigt. So kann sich eine mögliche Entzündung weiter ausbreiten, eine Wurzelkaries entwickeln oder können sich die Zahnhälse noch stärker freilegen.

→ **Was hilft?** Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste mit abgerundeten Borsten und putzen Sie mit weniger Druck. Zu kräftiges Schrubben und die falsche Putztechnik können das Zahnfleisch regelrecht zurückdrängen. Putzen Sie deshalb immer vom Zahnfleisch weg oder verwenden Sie besser gleich eine elektrische Zahnbürste, die auf zu starkem Druck mit Warnsignalen reagiert. Auch fluoridhaltige Mundspülungen und spezielle Zahnpasten für empfindliche Zähne, etwa mit Aminfluorid und sanften Putzkörpern, lindern häufig die Beschwerden. Lassen Sie die genaue Ursache für die sensiblen Zähne aber auch durch den Zahnarzt abklären. Damit sich das Problem nicht verschlimmert, muss beispielsweise eine Parodontitis behandelt werden. Bei größeren Defekten besteht zudem die

Möglichkeit, die feinen Dentinkanäle mit Fluor beziehungsweise speziellen Kunststofflacken zu versiegeln oder mithilfe eines Lasers dauerhaft zu verschmelzen.

### 2 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)

Nie gehört? Tatsächlich sind Funktionsstörungen des Kauapparats nicht so bekannt wie Karies oder Parodontose. Sie zählen jedoch zu den häufigsten Erkrankungen in der Zahnmedizin. Konkret handelt es sich bei einer CMD um ein gestörtes Zusammenwirken der Zähne, Kaumuskeln und Kiefergelenke. Zu den Anzeichen zählen beispielsweise nächtliches Zähneknirschen oder -pressen, herausgebrochene Zahnfragmente oder eine eingeschränkte Beweglichkeit des Kiefergelenks. Die gesundheitlichen Folgen können ganz unterschiedlich sein und reichen von Schwindel, Tinnitus und Schlafstörungen über Kopfweh und Nackenverspannungen bis hin zu chronischen Rückenschmerzen, die sich orthopädisch kaum kurieren lassen. „Schon der Verlust eines einzigen Zahns oder eine Fehlstellung der Zähne können weitreichende Folgen für die gesamte Körperstatik haben“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des „Caree Dental“ in Köln. „Schließlich ist der Kiefer über Muskeln und Nerven mit der Wirbelsäule verbunden.“ Als weitere Ursachen für eine CMD kommen beispielweise Stress oder eine unnatürliche Stellung des Unterkiefers infrage, etwa durch eine Fehlhaltung des Kopfes.

→ **Was hilft?** Eine CMD wird häufig erst spät erkannt, da Betroffene zum Beispiel bei Rückenschmerzen zunächst kaum an ein Zahnproblem denken. Mithilfe ei-

Beim **Zähneknirschen** entsteht ein Druck von über **100 Kilo** pro **Quadratzentimeter**



Für gesundes Zahnfleisch und frischen Atem ist eine intensive Mundhygiene erforderlich. Dabei sollte besonderer Wert auf die Zahnzwischenräume gelegt werden

ner gezielten Untersuchung lässt sich eine CMD jedoch meist gut feststellen. Dazu zählt unter anderem eine zahnärztliche Funktionsdiagnostik des Kiefergelenks. „Bestätigen die Untersuchungen eine CMD, kann in vielen Fällen schon durch eine individuell vermessene Aufbisschiene aus Kunststoff eine Fehlstellung der Zähne ausgeglichen werden“, erläutert Dr. Jochen H. Schmidt.

Zusätzlich können Physiotherapeuten, Orthopäden, aber auch Ärzte für Psychosomatik in die Behandlung eingebunden werden. Tipp: Auf der Internetseite [www.cmdcheck.de](http://www.cmdcheck.de) finden Sie einen Kurztest, mit dem Sie in wenigen Minuten herausfinden können, ob Anzeichen für eine CMD bestehen.

### 3 Zahnbettentzündung

Am Anfang ist es nur eine schmerzlose Zahnfleischentzündung, die sich durch geschwollenes Zahnfleisch und manchmal leichtes Bluten beim Zähneputzen bemerkbar macht. Ein Alarmzeichen, das leider oft nicht ernst genommen wird. Denn aus einer sogenannten Gingivitis kann sich leicht eine Parodontitis entwickeln. Und eine solche Entzündung des Zahnhalteapparates ist alles andere als harmlos: Wird sie nicht behandelt, siedeln sich Bakterien in Zahnfleischtaschen an und zerstören dort über Jahre hinweg das Knochen- und Bindegewebe des Zahnbetts. Folge: Der Zahn findet irgendwann keinen Halt mehr und fällt aus. Nach dem 45. Lebensjahr ist die Parodontitis die häufigste Ursache für den Verlust von Zähnen. Doch nicht nur das. Über den Blutkreislauf können Bakterien und Gifte in andere Körperregionen wandern. So erhöht eine Parodontitis Untersuchungen zufolge das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Frühgeburten. Eine aktuelle Studie des Tampere University Hospitals in Finnland zeigt sogar einen Zusammenhang zwischen Zahnbakterien und gefährlichen Gehirn-Aneurysmen, also für geplatzte Blutgefäße im Gehirn.

→ **Was hilft?** Putzen Sie Ihre Zähne regelmäßig morgens und abends für mindestens zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta (Fluoridgehalt von 1.400 bis 1.500 ppm). Reinigen Sie auch täglich die

Rund **80 %** aller Erwachsenen über 35 Jahre leiden unter **Zahnfleischentzündungen**

Zahnzwischenräume – hier nisten sich Bakterien besonders gerne ein. Ideal hierfür ist Zahnseide sowie ein kleines Interdentalbürstchen für größere Lücken, etwa zwischen den Backenzähnen. „Mit ihnen lassen sich auch jene Bereiche gezielt reinigen, in die normale Zahnbürsten nicht vordringen können“, sagt der Experte. Ein- bis zweimal im Jahr ist zudem eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt zu empfehlen. Hierbei werden hartnäckige Beläge unter anderem mithilfe von Ultraschall gründlich entfernt und Zahnfleischtaschen gesäubert. Manche Krankenkassen beteiligen sich mittlerweile sogar an den Kosten von rund 60€ bis 120€.

### 4 Mundtrockenheit

Das Problem betrifft vor allem ältere Menschen. Etwa 40 Prozent der über 60-Jährigen sind Schätzungen zufolge von der sogenannten Xerostomie betroffen. Mundtrockenheit sollte man nicht unterschätzen, denn unser Speichel erfüllt wichtige Funktionen. Er schwemmt nicht nur Bakterien, Viren und Pilze aus und beugt somit Zahnproblemen und Entzündungen in der Mundhöhle vor. Speichel erleichtert auch das Sprechen sowie das Schlucken und Kauen. Die darin enthaltenen Enzyme spalten die Nahrung in kleinere Teile und sorgen auf diese Weise für eine gesündere Verdauung. All das beugt zum Beispiel Essstörungen und Mangelernährung vor, aber auch Problemen, wie Heiserkeit und Husten.

→ **Was hilft?** Wichtig ist zunächst, die genaue Ursache für die ausgedörrte Mundhöhle abzuklären. Zwar entsteht eine Xerostomie häufig infolge einer zu geringen Trinkmenge. Ein trockener Mund kann allerdings auch die Nebenwirkung von Medikamenten, wie beispielsweise Blutdrucksenkern oder Antihistaminika sein. Ebenso kommen eine schlecht sitzende Prothese und verschiedene Erkrankungen, wie ein Diabetes oder das Sjögren-Syndrom – eine chronische Entzündung der sekretbildenden Drüsen – als Ursache infrage. Der Hausarzt ist in diesem Fall der richtige Ansprechpartner. Die Behandlung der Grunderkrankung, wie eine Umstellung der Medikation, kann bereits Abhilfe schaffen. Generell sollten Betroffene aus-



*Reizempfindliche Zähne sind keine Seltenheit. Freiliegende Zahnhälse können die Ursache sein*

reichend trinken, zum Beispiel Mineralwasser oder Kräutertees (Trinkmenge mit dem Arzt abklären!). Auch zuckerfreie Kaugummis können den Speichelfluss anregen. Bei starker Trockenheit können zudem spezielle Spülungen, Mundsprays sowie künstliche Speichellösungen helfen. Sie enthalten unter anderem Enzyme, die die Mundhöhle feucht halten. Erkundigen Sie sich in Ihrer LINDA Apotheke.

#### 5 **Unangenehmer Mundgeruch**

Einen unangenehmen Atem kennt jeder, sei es morgens nach dem Aufstehen oder nach einem frischen Salat mit reichlich Zwiebeln. Chronischen Mundgeruch bemerkt man selbst jedoch oft erst, wenn andere auf Abstand gehen. Für die Betroffenen ist die

sogenannte Halitosis eine große Belastung. Nur in seltenen Fällen stecken Krankheiten, wie Diabetes oder ein nicht ganz verschlossener Magen, hinter dem dauerhaft fauligen Geruch. In etwa 90 Prozent der Fälle findet sich die Ursache direkt in der Mundhöhle, wo sich über 300 verschiedene Bakterienarten tummeln. Besonders gerne siedeln sich Keime in Zahnzwischenräumen, unter schlecht sitzenden Kronen, Prothesen und auf der rauen Oberfläche der Zunge an. „Im Rahmen ihres Stoffwechsels produzieren sie flüchtige Schwefelverbindungen, die dann zu dem unangenehmen Geruch führen“, erklärt Dr. Kai Worch von der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie (DGP). Je besser sich die Bakterien vermehren können, desto mehr übel riechenden Schwefeldunst setzen sie frei.

→ **Was hilft?** Ständiges Kaugummikauen ist keine Lösung, denn das bekämpft keine Bakterien. Sprechen Sie das Problem beim Zahnarzt an. Mit einer Zahnreinigung können feste Belege entfernt und Zahnfleischtaschen von Bakterien gesäubert werden. Achten Sie zu Hause auf eine konsequente Mundhygiene. Wichtig ist dabei auch die tägliche Zungenreinigung mit einem speziellen Schaber, den Sie in Ihrer LINDA Apotheke bekommen. Unterstützend kann ein neutralisierendes Zink-Gel gegen Mundgeruch aufgetragen werden. Auch Schwarztee oder Mundspülungen mit Salbei können helfen.

#### **Weitere Informationen**

Nützliche Informationen zur Prophylaxe und Zahnerkrankungen erhalten Sie bei der Bundeszahnärztekammer unter [www.bzaek.de](http://www.bzaek.de), bei der Initiative proDente e.V. unter [www.prodente.de](http://www.prodente.de) sowie über die Deutsche Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde e.V. unter [www.dgzmk.de](http://www.dgzmk.de)

*Olaf Heise*



*Ältere Menschen leiden häufig an Mundtrockenheit. Produkte aus Ihrer LINDA Apotheke können helfen. Lassen Sie sich beraten*