

GESUNDHEIT



*Gesunde* ZÄHNE,  
*gesunder* KÖRPER!

Herzinfarkt, Diabetes, Krebs: Immer mehr Studien zeigen, dass von einem kranken Mundraum Gefahren für die Gesundheit ausgehen. Dabei kann schon eine gründliche Zahnpflege die Risiken deutlich minimieren!

**K**aum war das Loch im Zahn gestopft, hörten die Knieprobleme auf. Kaum war die Zahnfleischentzündung abgeklungen, stoppte das Herzflattern. Geschichten wie diese hört man derzeit immer öfter. Vollbringen Zahnärzte jetzt Wunder? Das nicht, aber sie erforschen mit Nachdruck ein spannendes neues Gebiet: Immer mehr Studien belegen gerade, wie eng der Zusammenhang zwischen schlechten Zähnen und chronischen Krankheiten ist. „Vor allem die Parodontitis erhöht danach deutlich das Risiko für z. B. Herzkrankheiten, Arthrose oder sogar Krebs“, erklärt Dr. Jamal Stein, Fachzahnarzt für Parodontologie aus Aachen. Von der entzündlichen Zahnbettterkrankung ist laut der deutschen Mundgesundheitsstudie jeder zweite Erwachsene betroffen, jeder fünfte leidet sogar unter einer schweren Form. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass eine intakte Mundhöhle dem ganzen Körper hilft, gesund zu bleiben. Wie ist das möglich? Und was kann man dafür tun? Wir beantworten die wichtigsten Fragen zum Thema.

### Warum können kranke Zähne einen so großen Schaden anrichten?

Die Bakterien im Mund bilden eine Plaque, die Karies und Zahnfleischentzündungen verursacht. „Über das Bindegewebe können die Erreger und Entzündungsstoffe dann in die Blutbahn gelangen. Sie siedeln sich schließlich an anderen Organen und Körperteilen an und schädigen sie“, weiß Dr. Stein. „Je stärker eine Entzündung ist und je länger sie nicht behandelt wird, desto mehr Erreger können eindringen.“ Vor allem eine Parodontitis, aber auch ein tief kariöser Zahn können den Prozess auslösen.

### Was genau ist eine Parodontitis und woran erkennt man sie?

Bei einer einfachen Zahnfleischentzündung sprechen die Ärzte von Gingivitis. Unbehandelt kann sie zur Parodontitis werden. Bei dieser Zahnbettentzündung geht das Zahnfleisch zurück, die Zahnhäse werden frei und der Knochen baut sich ab. Am Ende lockern sich die Zähne und fallen aus. „Ein Hauptproblem bei der Parodontitis ist, dass der Patient lange davon nichts merkt“, sagt Dr. Jamal Stein. Dabei ist eine Blutung, etwa beim Putzen, ein deutliches Warnzeichen – ein gesundes Zahnfleisch blutet nie. Bei Rauchern bleibt das Signal allerdings aus, da die Gefäße im Mund verengt sind. Sie sollten auf weitere Symptome achten wie beispielsweise Schwellungen und Rötungen am Zahnfleischrand. Zudem kann ein metallener Geschmack im Mund und schlechter Atem auf die Krankheit hinweisen.

### Wie entsteht eine solche Entzündung des Zahnfleisches?

Die Anfälligkeit für Parodontitis ist auch genetisch bedingt: „Bei manchen Menschen führen schon leichte Beläge zu einer Entzündung, bei anderen kann sie das Immunsystem besser in Schach halten“, erklärt Jamal Stein. „Eine gute Zahnhygiene ist in jedem Fall aber die beste Vorsorge und Therapie.“ Dazu gehört das gründliche Putzen genauso wie die regelmäßigen Kontrollbesuche beim Zahnarzt (siehe Kasten S. 82). Forscher der Uni Greifswald fanden außerdem heraus, dass Magnesiummangel ein weiterer Risikofaktor für Zahnfleischentzündungen ist. Erwachsene sollten 300 Gramm des Minerals (z. B. in Vollkornprodukten, dunkler Schokolade, Mineralwässern) jeden Tag zu sich nehmen.

Einen ebenso schützenden Effekt haben laut der Harvard-Universität auch Omega-3-Fettsäuren (z. B. in fettem Seefisch). Die als entzündungshemmend geltenden Öle verringern die Parodontitis-Gefahr.

### Warum sollten Herz-Risiko-Patienten ihre Zähne besonders pflegen

Weil der Zusammenhang zwischen Entzündungen im Mundraum und Herzerkrankungen ganz eng ist. Parodontitis gilt mittlerweile als ein Risikofaktor für koronare Beschwerden. Laut einer Untersuchung der Uni London steigt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um 30 Prozent, wenn man nur einmal täglich die Zähne putzt. Schrubbt man noch seltener, steigt es gar um 70 Prozent. „Wir haben selbst eine Studie gemacht, die gezeigt hat, dass Patienten nach einem Herzinfarkt eine signifikant höhere Anzahl Bakterien in den Zahnfleischtaschen hat-



### KEINE CHANCE MEHR FÜR PARODONTITIS

- **DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN** Vor allem gut putzen (siehe S. 82)! Zahnpasten mit Salbei (z. B. „Salviagalen F“) beruhigen gereiztes Zahnfleisch. Zudem fördern antibakterielle Mundspülungen (z. B. „Meridol“) seine Regeneration. Die Entzündung ist stark? Eine Woche lang abends ein keimtötendes Gel mit Chlorhexidin (z. B. „Chlorhexamed“) auftragen. Von innen lindern Magnesiumtabletten (300 mg/Tag) das Problem.
- **SO HILFT DER ARZT** Unter Betäubung entfernt er minimalinvasiv oder per Ultraschall die Beläge in den Zahnfleischtaschen. Rotlicht und Antibiotika reduzieren zudem die Keimbelastung. Meist kann man heute auf eine chirurgische Behandlung verzichten. Sogar angegriffene Kieferknochen lassen sich wieder aufbauen.

ten“, berichtet Dr. Jamal Stein. Sie greifen zusammen mit den Entzündungsmolekülen die Arterien an, die Herzkranzgefäße verkalken. „Des Weiteren verstärken die Bakterien die Blutgerinnung.“ Schon jeder Faktor allein würde die Herzinfarktfahrgefahr erhöhen, in Kombination multipliziert sie sich aber. So zeigten Studien, dass eine Parodontitis das Herzinfarkttrisiko um das Zweifache bis Dreifache und die Schlaganfallgefahr sogar um das bis zu Siebenfache erhöht. Das gilt glücklicherweise auch im umgekehrten Fall: So kann laut Studien eine Parodontitisbehandlung die Gefäßfunktion wieder verbessern.

## Warum sollten Schwangere regelmäßig zum Zahnarzt?

Experten fordern, dass der Check beim Dentisten in die reguläre Schwangerschaftsvorsorge mit aufgenommen wird. Schließlich fanden Forscher heraus, dass eine Zahnbettentzündung der Mutter das Risiko für eine Frühgeburt um das bis zu Vierfache ansteigen lässt – oder dass die Kinder untergewichtig zur Welt kommen. „Bei der Parodontitis bildet der Körper vermehrt Prostaglandin. Mit diesem Hormon leiten die Ärzte sonst künstlich die Wehen ein“, erklärt Dr. Stein. „Schwangere sollten deshalb besonders auf ihre

Mundhygiene achten. Zumal ihr Zahnfleisch aufgrund der Hormone besonders angreifbar ist.“ Der Experte rät werdenden Müttern, sich beim Zahnarzt durchchecken zu lassen und bei Problemen alle zwei Monate eine professionelle Zahnreinigung zu vereinbaren: Sie reduziert die Bakterienbelastung. Selbst eine Parodontitis-Behandlung ist im zweiten Drittel der Schwangerschaft kein Problem. Im Gegenteil: „In Studien verringerte sich dadurch das Risiko, dass das Kind zu früh oder untergewichtig auf die Welt kam.“

## Erhöht ein entzündeter Mundraum tatsächlich die Krebsgefahr?

Hier sind die Forschungen noch in vollem Gange. Nach den ersten Ergebnissen könnte aber tatsächlich ein Zusammenhang bestehen: Laut einer Studie des Imperial College London steigt bei einer Parodontitis das Risiko für Nieren- und Bauchspeicheldrüsenkrebs um etwa 50 Prozent. Und anderen Studien zufolge nimmt die Gefahr für Lungen- und Blutkrebs um etwa ein Drittel zu. Auch wenn man den genauen Mechanismus nicht kennt, so scheinen wieder die Entzündungsstoffe daran beteiligt zu sein. „Wir wissen zudem, dass die Zahnbettentzündung Krebsarten im Mund fördert“, erklärt Dr. Stein. „Dabei scheinen Papillomaviren beteiligt zu sein, die sich bei Parodontitis stärker vermehren.“ Und wie man weiß, lösen diese Viren auch Gebärmutterhalskrebs aus.

## Warum tun auf einmal alle Knochen und Gelenke weh?

Plötzlich zwickt es in den Knien, und vom Trainings-Level her kommt man gerade noch von der Couch zum Kühlschrank... Wie sehr eine



## FÜNF REGELN FÜR DIE PERFEKTE ZAHNPFLEGE

### ● MORGENS UND ABENDS PUTZEN

Mit einer weichen oder mittelharten Kurzkopfbürste Zähne nach der „Bass“-Technik säubern: Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleischrand ansetzen, rütteln und zu den Kauflächen hin auswischen. So Zahn für Zahn fortfahren, am Ende die Kauflächen rüttelnd säubern (Anleitung unter [prophylaxe-online.de](http://prophylaxe-online.de)). Wer Probleme mit der Methode hat: Elektrische Schallzahnbürsten (z. B. Oral-B „Pulsonic“, Philips „Sonicare“) übernehmen das Rütteln und putzen laut Studien etwas besser als manuelle.

### ● FLUORID-ZAHNPASTA VERWENDEN

Untersuchungen zeigen, dass allein die Fluoridwirkung für die Zahnprophylaxe so wichtig ist wie das Putzen. Damit das Mineral wirken kann, sollte die Creme zwei bis drei Minuten Kontakt mit den Zähnen haben. Vor dem Ausspucken die Pasta samt Wasser durch die Zahnzwischenräume spülen. Tipp: Abends die Zahnpasta nicht ausspucken, dann kann sie nachwirken.

### ● EINMAL TÄGLICH ZAHNSEIDE

**BENUTZEN** Auch wenn es Zeit kostet... Aber nur dadurch kann man effektiv die

Zwischenräume reinigen. Und dort hat die Parodontitis schließlich immer ihren Ursprung. Am besten zahnschützende Seide mit Fluorid oder bakterienabtötende mit Chlorhexidin verwenden. Faden sägend zwischen zwei Zähne führen und links und rechts von jedem Zahn vorsichtig in die Zahnfleischtaschen führen. Bei jedem Zwischenraum einen neuen Fadenteil verwenden.

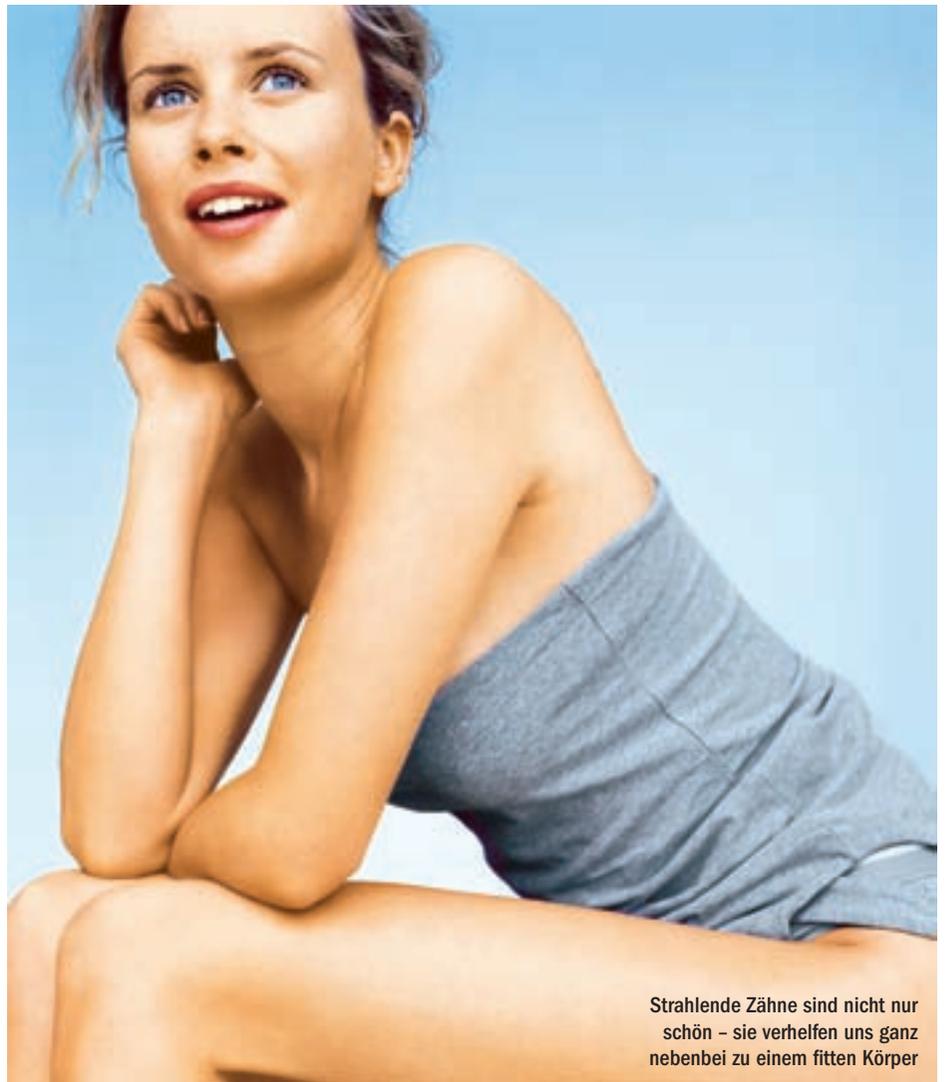
### ● ZAHNPFLEGE-KAUGUMMIS FÜR ZWISCHENDURCH

Sie regen den Speichelfluss an und neutralisieren den pH-Wert im Mund. Bakterien können nicht mehr richtig angreifen. Die Kaugummis (wie z. B. „Extra Polar-Frisch“) können zudem laut Studien das Kariesrisiko um 40 Prozent reduzieren. Plus: Ihr Mikrogranulat hilft spürbar, die Zähne zu reinigen.

### ● ZWEIMAL IM JAHR ZUM ZAHNARZT

Er kontrolliert den Zustand der Mundhöhle und entfernt den Zahnstein. Dort gedeihen die Bakterien besonders gut. Mindestens einmal (am besten zweimal) jährlich sollte man zudem die Zähne professionell reinigen und somit Plaque aus den Zahnfleischtaschen entfernen lassen.

Parodontitis den ganzen Körper beeinträchtigt, wissen auch Sportler. So hat Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln festgestellt, dass die Erkrankung den Fitness-Zustand beeinträchtigt und zu Entzündungen an Gelenken oder Bändern führen kann. Experte Dr. Stein: „Es kann gut sein, dass man beim Röntgen dann den Übeltäter im Mund entdeckt. Ist der Zahn saniert, verschwinden die Beschwerden oft wieder.“ Besonders tückisch ist außerdem die Kombination von Rheuma und Parodontitis. Beide Krankheiten machen anfälliger für die jeweils andere. Denn beide führen zu einer vermehrten Produktion von Entzündungsmolekülen, die zum Abbau von Knochen- und Knorpelgewebe führen – und das im Mund wie in den Gelenken. Das heißt aber auch, dass eine Zahnfleischbehandlung die Krankheitsaktivität von Rheuma reduzieren kann, wie Studien gezeigt haben.



Strahlende Zähne sind nicht nur schön – sie verhelfen uns ganz nebenbei zu einem fitten Körper

### Wie kann der Zahnarzt den Blutzucker senken?

Auch Diabetes und Parodontitis verstärken sich gegenseitig: Die Stoffwechselkrankheit entzündet den Zahnhalteapparat. Und diese Entzündung lässt wiederum den Blutzuckerspiegel ansteigen. „Schlecht eingestellte Diabetiker haben ein dreifach höheres Risiko für eine Parodontitis, die zudem bei ihnen auch noch schwerer behandelt werden kann“, weiß Dr. Stein. Bekommt man die Entzündung in den Griff, zeigt sie eine erstaunliche Wirkung auf den Blutzucker: Er sinkt ganz ohne Medikamente. Man nimmt nämlich an, dass die Entzündungsmoleküle die Wirkung von Insulin hemmen. Der Körper kann den Zucker nicht mehr ausreichend aufnehmen, er bleibt im Blut. Durch die

Therapie wird dann die Wirkung des Insulins wieder verbessert.

### Wer kann einem bei Problemen am besten helfen?

Hat man den Verdacht, dass körperliche Beschwerden von den Zähnen herrühren oder das Zahnfleisch entzündet ist, ist man bei Fachzahnärzten für parodontale Medizin richtig. Sie beschäftigen sich intensiv mit den Wechselwirkungen von Zähnen und Körper, arbeiten meist eng mit Internisten zusammen und können effektiv eine Parodontitis behandeln (s. Kasten S. 81). Zudem sollte der Hausarzt informiert sein, wenn eine Parodontitis besteht. Und der Zahnarzt sollte wissen, wenn chronische

Krankheiten wie Diabetes, Herzprobleme oder Rheuma vorliegen.

### Warum also kann Zähneputzen das Leben verlängern?

„Weil chronische Entzündungen immer den Körper belasten“, fasst Fachzahnarzt Dr. Jamal Stein zusammen. Allein dadurch sinkt die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich – und sie ist die häufigste Todesursache in Deutschland. Darüber hinaus zeigte eine neuseeländische Studie, dass Patienten ohne Parodontitis sieben Jahre länger leben als diejenigen mit der Mundentzündung. Wenn das kein Grund zum gründlichen Putzen ist! *Barbara Sonntag*