

## Zahnarzt-Tipp

### Gesund beginnt im Mund

Zahngesundheit beschränkt sich nicht nur auf Zähne und Zahnfleisch, sie hat auch einen Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit. Funktionsfähige Zähne erlauben es uns zu essen, zu sprechen und zu lachen. Der Mundraum muss frei sein von bakteriellen Belägen oder Entzündungen, denn diese können Karies, Parodontitis oder schlechten Atem verursachen. Erkrankungen der Mundhöhle können aber auch unsere Allgemeingesundheit beeinträchtigen.

### Gute Mundhygiene beginnt bei der Ernährung

Hauptfeind der Zähne ist der Zucker. Eine über den Tag verteilte Aufnahme von Süssigkeiten begünstigt die Plaquebildung und die Vermehrung von Bakterien. Deshalb sollte man gezuckerte Snacks zwischen den Mahlzeiten vermeiden. An Stelle solcher Produkte können wir bedenkenlos frische Früchte, Gemüse und Mineralwasser geniessen. In zweiter Linie auch Brot, Butter, Käse, Wurst, Eier und Milch.

Damit wir trotzdem zwischendurch etwas Süsses essen können, stellt die Industrie Süssigkeiten bereit, deren Genuss den Zähnen wenig oder gar nicht schadet. Dies gilt vor allem für Süssigkeiten mit dem „Zahnmännchen“-Symbol. Sie sind zahnfreundlich, weil sie zuckerfrei sind und die verwendeten Süsstoffe den Zahnbelag kaum vermehren.

### Risiken für die allgemeine Gesundheit

Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparats können Allgemeinkrankheiten beeinflussen und umgekehrt. Eine gute Mundhygiene ist daher nicht nur für die Gesunderhaltung der Zähne und des Zahnfleisches wichtig, sie beugt auch möglichen Folgeerkrankungen vor. So kann eine unbehandelte Karies oder Parodontitis zu chronischen Entzündungsherden an den Wurzelspitzen oder in den Zahnfleischtaschen führen. Bakterien aus diesen Infektionsherden können über die Blutbahn in verschiedene Organe des Körpers gelangen (z. B. Herz und Gelenke) und dort zu ernsthaften entzündlichen Erkrankun-



gen führen (z. B. Endokarditis oder rheumatoide Arthritis).

Studien belegen zudem, dass eine Parodontitis einen hohen Risikofaktor für Herz-Kreislauferkrankungen darstellt. Seit langem bekannt ist die Wechselwirkung zwischen der Zuckerkrankheit (Diabetes) und einer Parodontitis. Ein schlecht eingestellter Diabetes begünstigt Parodontitis, da bei erhöhtem Blutzuckerspiegel Entzündungsprozesse gefördert werden. Auf der anderen Seite beeinflusst die Parodontitis auch die Gesundheit von Diabetikern, da Entzündungen die insulinvermittelte Glucoseaufnahme verringern.

### Die richtige Mundhygiene

Grundsätzlich sollten die Zähne nach dem Genuss von süssen und klebrigen Speisen geputzt werden. Unmittelbar nach dem Essen zu putzen ist aber nicht immer gut: Der Zahnschmelz kann durch Säuren im Essen aufgeweicht und durch das Bürsten beschädigt werden. Wer von Zahnerosionen betroffen ist, sollte mit seinem Zahnarzt spezielle Massnahmen besprechen, z.B. kann der Mund nach dem Genuss saurer Speisen und vor dem Zähnebürsten mit Wasser gespült werden, um Erosionen zu vermeiden.

Regelmässige Kontrollen bei Ihrem Zahnarzt SSO helfen, Zahnschäden frühzeitig zu erkennen oder sogar zu vermeiden. Das lohnt sich: Die Vorbeugung von Zahnproblemen verbessert auch die körperliche Gesundheit.