

# Warum Männer nicht putzen und Frauen die schlechteren Zähne haben

*Frauen putzen öfter und gründlicher die Zähne, gehen häufiger zum Zahnarzt – dennoch erkranken Männer seltener an Karies und Parodontitis. Wie kann das sein?*

So manche Männer sind Zahnputzmuffel. Das zeigen Umfragen immer wieder: So putzt jeder vierte Mann nur einmal am Tag seine Zähne, manche greifen sogar nur zweimal pro Woche zur Zahnbürste. Frauen sind bei der Mundhygiene viel konsequenter, sie reinigen außerdem deutlich öfter auch die Zahnzwischenräume – und sie gehen häufiger zum Zahnarzt.

Doch die Welt ist ungerecht: Trotz besserer Zahnpflege sind Frauen anfälliger für Zahnerkrankungen, bei ihnen entwickelt sich häufiger als bei den Männern Karies oder Parodontitis. Im Laufe ihres Lebens verlieren die Frauen deshalb auch mehr Zähne, sie sind im höheren Alter öfter als die Herren zahnlos.

## *Die Hypothek der Hormone*

Woran liegt der „kleine Unterschied“ in punkto Zahngesundheit? Die genauen Ursachen konnten bisher zwar nicht abschließend geklärt werden, die Wissenschaftler haben aber einen konkreten Verdacht: Sie gehen davon aus, dass hormonelle Einflüsse eine entscheidende Rolle spielen. Die Indizien dafür sind stark: Während sich zwischen den Geschlechtern im Alter von 12 Jahren noch keine

Unterschiede in der Zahngesundheit zeigen, ändert sich das mit der Pubertät – schon bei den 15-jährigen Mädchen diagnostizieren Zahnärzte deutlich öfter Karies als bei gleichaltrigen Jungs. Die Vermutung liegt nahe, dass das weibliche Geschlechtshormon Östrogen damit zu tun hat. Eine weitere Erklärung könnte sein, dass bei Mädchen der Durchbruch der bleibenden Zähne früher erfolgt, diese also eher und länger möglichen Kariesrisiken wie einer ungesunden Ernährung ausgesetzt sind. Nach der Pubertät folgen weitere geschlechtsspezifische Risiken. So bilden Frauen in jedem Lebensalter weniger Speichel als Männer. Doch je mehr Speichel fließt, desto besser für die Zahngesundheit: Die körpereigene Mundflüssigkeit spült nicht nur Essensreste von den Zähnen, sie neutralisiert

auch schädliche Säuren und enthält Mineralien, die den Zahnschmelz stärken. Frauen sollten daher immer darauf achten, täglich ausreichend zu trinken. Empfohlen werden mindestens 1,5 Liter – und zwar zahngesunde, zuckerfreie Getränke wie kalziumreiches Mineralwasser, Tee oder Milch. Zusätzlich regt kräftiges Kauen den Speichelfluss an, ein Zahnpflegekaugummi nach der Mahlzeit hilft.

### *Schwangerschaft geht aufs Zahnfleisch*

Zu den besonders kritischen Phasen für die Zahngesundheit der Frau zählt eine Schwangerschaft. Denn die Schwangerschaftshormone wirken auf den ganzen Organismus: Das Bindegewebe wird lockerer, die Gefäße weiten sich, viele Organe sind stärker

durchblutet – auch die Mundschleimhaut. Viele Frauen klagen während der Schwangerschaft über empfindliches Zahnfleisch. Häufig kommt es bereits wenige Wochen nach der Befruchtung zu einer Zahnfleischentzündung. Sie zeigt sich durch eine leichte Rötung und Schwellung des Zahnfleisches, beim Zähneputzen kann es bluten. Schwangere, die erste Anzeichen einer Zahnfleischentzündung bemerken, sollten so bald wie möglich den Zahnarzt aufsuchen. Denn unbehandelt kann sich eine Parodontitis entwickeln: Die schwere Entzündung könnte den normalen Schwangerschaftsverlauf beeinträchtigen. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Zahnbettentzündungen in der Schwangerschaft das Risiko für eine Frühgeburt erhöhen.

11

Anzeige

## TESTEN SIE: WELCHE MUNDSPÜLUNG PASST ZU MIR?

INDIVIDUELLE MUNDWÄSSER MIT ÄTHERISCHEN  
ÖLEN WIRKEN GEGEN PARODONTOSE



Ab dem 40. Lebensjahr fordert **Parodontose** deutlich mehr Zähne als Karies. Aggressive Bakterien sind für die folgenschwere Entzündung des Zahnfleisches verantwortlich. **Ätherische Öle** können das Wachstum der Parodontose-Erreger hemmen und helfen, einem Zahnverlust vorzubeugen. Die SymbioVaccin GmbH hat deshalb die **Parodolium-Mundspülungen** entwickelt: Sie enthalten eine Mischung der ätherischen Öle, die besonders wirksam gegen die individuellen Parodontose-Erreger sind. Die Parodolium-Mundspülungen enthalten keinen Alkohol.

Das Institut für Mikroökologie in Herborn analysiert als einziges Labor in Deutschland die Bakterien in der Zahnfleischtasche und testet sie im „Aromatogramm“ auf ihre Empfindlichkeit gegenüber ätherischen Ölen. Auf der Basis des Aromatogramms hat die SymbioVaccin GmbH die individuellen Parodolium-Mundwässer entwickelt. Je nach dem Ergebnis der bakteriellen Diagnostik kann die Behandlung mit einer **typpgerechten Ölmischung** erfolgen, abgestimmt auf die individuellen Veränderungen der Mundflora. Beispiele für antibiotisch besonders aktive Öle sind das Lemongrasöl, Manukaöl, Lavendelöl und Pfefferminzöl. Ein zusätzliches Plus: Die Öle sorgen für ein frisches Mundgefühl.



JETZT TESTEN  
UND BESTELLEN AUF  
[WWW.PARODOLIUM.DE](http://WWW.PARODOLIUM.DE)