



Zahnpflege ist Herzenssache

Zwischen Mundgesundheit und Allgemeinbefinden besteht ein enger Zusammenhang. Beispiel Parodontitis: Die chronische Zahnbettentzündung erhöht das Infarktisiko. Gründliches Zähneputzen ist also im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit.

Herzgesund beginnt im Mund. Denn chronische Zahnfleischentzündungen begünstigen die Entwicklung einer Arteriosklerose: Diese Schädigung der Blutgefäße verläuft schleichend über Jahrzehnte. Schreitet sie ungehindert fort, verengen sich die betroffenen Adern mehr und mehr. Schließlich können sie schlagartig verstopfen – passiert das in einem Herzkranzgefäß, erleidet der Patient einen Infarkt.

Laut Weltgesundheitsorganisation handelt es sich bei Arteriosklerose um eine krankhafte Veränderung der Gefäßinnenwand, an der sich herdförmige Beläge bilden – bestehend aus Fetten, Kohlenhydraten, Blutbestandteilen, Bindegewebe und Kalzium (daher der Begriff „Verkalkung“). Kreislauferkrankungen wie Arteriosklerose und Bluthochdruck sind mit Abstand die häufigste Todesursache in Deutschland. Zu den Faktoren, die das individuelle Risiko für Infarkt und Schlaganfall erhöhen, zählen vor allem Übergewicht, Rauchen, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Stress – und Parodontitis.

Volkskrankheit Parodontitis

Wie die aktuelle Deutsche Mundgesundheitsstudie ergab, leidet jeder zweite Bundesbürger über 35 unter einer mit-

telschweren Form der Parodontitis. Bei etwa jedem zehnten Erwachsenen ist die Zahnbetterkrankung sogar stark fortgeschritten – das Zahnfleisch ist bereits weit zurückgewichen, viele Zahnhälse liegen frei.

Warum leiden so viele Menschen unter Parodontitis, oft ohne es zu wissen? Auslöser für Zahnfleischentzündungen sind bakterielle Zahnbeläge. Sie bilden sich bevorzugt an Stellen, die beim Putzen regelmäßig nicht erreicht werden

Taschen im Zahnfleisch

Erfolgt weiterhin keine Reinigung, etabliert sich eine chronische Entzündung. Schließlich überfordern die permanenten Giftattacken der Bakterien das Immunsystem, es kann die Krankheitserreger nicht mehr in Schach halten. In seiner Not weicht das angegriffene Zahnfleischgewebe zurück – zwischen Zahnhals und Zahnfleisch bilden sich Spalten. Diese Taschen bieten den schädlichen Keimen ideale Schlupfwinkel:

Sie können sich hier ungestört vermehren, da sie nun vor den Borsten der Zahn- und Zwischenraumbürsten sicher sind.

Mundkeime im Blut

Bei fortgeschrittener Parodontitis ist das komplette Zahnbett entzündet. Das bedroht auf die Dauer nicht nur den festen Halt der betroffenen Zähne – es stellt außerdem ein Gesundheitsrisiko für den ganzen Körper dar. Denn in den tiefen Zahnfleischtaschen kommt es durch den permanenten Angriff der Bakterien zu geschwürartigen Gewebeschädigungen, die den Keimen Tür und Tor in den Körper öffnen. Dann genügen schon alltägliche Aktivitäten wie Kauen oder Zähneputzen, um den Krankheitserregern das Eindringen in die Blutbahn zu ermöglichen.

Je weiter eine Parodontitis fortschreitet, desto mehr Bakterien werden ins Blut eingeschwemmt. Über den Kreislauf können Parodontitiseime bis in das Herz vordringen. Die Bakterien wandern in bestehende Kalkablagerungen an der Gefäßwand ein und lösen Entzündungsvorgänge aus, die das Fortschreiten der Arteriosklerose fördern. Mit der Plaque in den Adern wächst auch die Gefahr eines Herzinfarkts.

Besonders kritisch: die Zahnzwischenräume

Nach derzeitigem wissenschaftlichem Kenntnisstand stellt Parodontitis einen eigenständigen Risikofaktor für Herz und Kreislauf dar. Sorgfältige Mundhygiene schützt also nicht nur die Zähne, sie dient auch der Allgemeingesundheit. Zweimal täglich mindestens zwei Minuten Zähneputzen mit der normalen Zahnbürste – das ist die Basis, genügt allein jedoch nicht, um Zahnfleischentzündungen vorzubeugen. Denn die kritischen Zahnzwischenräume werden dabei nicht gesäubert. Um auch sie zu reinigen, müssen einmal am Tag spezielle Hilfsmittel zum Einsatz kommen:

Alles Gute für Ihren Kreislauf

Als Hauptrisikofaktor für den Kreislauf gilt Bluthochdruck. Auch wenn die Ursache oft unklar bleibt – der Blutdruck lässt sich kontrollieren. Bei Patienten mit Übergewicht hilft vor allem das Abnehmen. Genügen Änderungen des Lebensstils nicht, können Medikamente den Blutdruck wirksam senken. Eine fett- und kalorienreiche Ernährung erhöht den Cholesterinspiegel und damit das Infarktrisiko. Mit einer ausgewogenen Ernährung lassen sich die Blutfettwerte wieder ins Lot bringen – empfohlen werden viel Gemüse und Obst sowie mehr Fischmahlzeiten.

Regelmäßige Bewegung trainiert Herz und Kreislauf und kann die Verkalkung verzögern. Besonders günstig ist moderater Ausdauersport wie Walking oder Radfahren – aber schon tägliche, längere Spaziergänge gelten als nützlich. Vermeiden Sie Dauerstress: Anhaltende Überforderung und ständiger Ärger belasten nicht nur die Seele, sondern auch die Blutgefäße.



– das sind vor allem die Zahnzwischenräume. Wo selten oder nie eine Bürste hinkommt, entwickelt sich Plaque. Bleibt sie längere Zeit am Zahn haften, alarmieren giftige Stoffwechselprodukte der Plaque-Bakterien das Immunsystem – schon nach wenigen Wochen kann sich eine leichte Zahnfleischentzündung entwickeln.

In Zahnfleischtaschen brüten bevorzugt besonders aggressive Bakterien, die einem weiteren Abbau des Bindegewebes Vorschub leisten. Das Zahnfleisch geht deshalb immer mehr zurück, und die In-

entweder Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen.

Sehr wichtig sind außerdem regelmäßige Besuche in der Zahnarztpraxis. Bei der halbjährlichen Routinekontrolle kann der Zahnarzt Entzündungen im Zahnbett frühzeitig erkennen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, mindestens einmal pro Jahr in der Praxis eine professionelle Zahnreinigung (PZR) durchführen zu lassen. Diese Maßnahme trägt erheblich zur Vorsorge bei, da in ihrem Rahmen alle bakteriellen Beläge sowie Zahnstein und Verfärbungen entfernt werden. Eine aktuelle Studie zeigt, dass professionelle Zahnreinigungen die Gefahr für Herz und Kreislauf mindern: Teilnehmer, die im Beobachtungszeitraum von sieben Jahren regelmäßig zur PZR in ihre Zahnarztpraxis kamen,

hatten ein um 24 Prozent vermindertes Infarktrisiko (im Vergleich zu Personen, die nie eine PZR durchführen ließen).

Warnsignale beachten

Viele Menschen bemerken Zahnfleischentzündungen lange Zeit nicht, weil selbst eine fortgeschrittene Parodontitis in der Regel keine Schmerzen verursacht. Doch es gibt Warnsignale – wenn bei ihrem Auftreten baldmöglichst ein Zahnarztbesuch erfolgt, lässt sich die Erkrankung gewöhnlich schnell stoppen.

Zu den ersten Anzeichen zählen Veränderungen des Zahnfleischs: Es ist leicht gerötet oder geschwollen, an manchen Stellen weicht es vielleicht schon ein wenig zurück. Auch Zahnfleischbluten sollte man keinesfalls ignorieren, son-



dern als Alarmsignal ernst nehmen. Zu den Symptomen, die auf eine Zahnfleischentzündung hindeuten, zählt außerdem ein unangenehmer Mundgeruch. Auch wenn die Zahnhäule beim Verzehr kalter oder heißer Speisen und Getränke empfindlich reagieren, sollte die Ursache immer vom Zahnarzt abgeklärt werden.

Je früher eine Zahnfleischentzündung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen. Im Anfangsstadium genügt es häufig, die Mundhygiene zu optimieren. Aber selbst eine fortgeschrittene Parodontitis kann der Zahnarzt erfolgreich behandeln – ganz ohne Bohrer.

Ist Ihr Lächeln gesund?



TePe Interdentalbürsten

Wussten Sie, dass die meisten Zahnkrankheiten zwischen den Zähnen entstehen? Mit der Zahnbürste putzt man die Außen-, Innenseiten und die Kauflächen. Der Zahn hat aber zwei weitere Seiten – zwischen den Zähnen – die schnell vergessen werden. Mit einer regelmäßigen Reinigung der Zahnzwischenräume kann man die Entstehung von Plaque und Zahnstein und dessen Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

