

Gute Mundhygiene schützt die Gelenke

Mund- und Allgemeingesundheit hängen eng zusammen. So erkranken Patienten mit schwerer Parodontitis überdurchschnittlich oft an Rheuma. Gründliche Zahnpflege nützt also auch den Gelenken.

Parodontitis ist in (fast) aller Munde. Die chronische Entzündung des Zahnbetts gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Menschen: Über 70 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden darunter. Ein großer Teil der Betroffenen weiß allerdings noch gar nichts davon, denn Parodontitis tut nicht weh. Deshalb wird die Krankheit oft erst spät erkannt. Das kann ernste Folgen haben: Bleibt eine Parodontitis unbehandelt, weicht das Zahnfleisch mehr und mehr zurück, bis die Zahnhäse frei liegen. Im weiteren Verlauf greifen die Parodontitis-Bakterien auch den Kieferknochen an – Zähne lockern sich, fallen schließlich aus. Aber nicht nur die Mundgesundheit ist bedroht: In den letzten Jahren verdichten sich die Hinweise, dass Parodontitis auch das Rheuma-Risiko erhöht.

Kampf gegen Keime

Was hat das Zahnfleisch mit den Gelenken zu tun? Parodontitis und Rheuma haben eine wesentliche Gemeinsamkeit: Die beiden Erkrankungen beruhen auf chronischen Entzündungen. Als Bindeglied zwischen Zahnfleisch- und Gelenkerkrankung fungiert sehr wahrscheinlich ein Bakterium: Porphyromonas gingivalis – Gingiva ist der medizinische Begriff für das Zahnfleisch – spielt bei Parodontitis eine entscheidende Rolle. Der Erreger kann sich bei unzureichender Mundhygiene am Zahnfleischsaum einnisten und anschließend immer weiter bis in den Bereich der Zahnwurzeln ausbreiten. Der Körper reagiert auf diese Infektion mit einer chronischen Entzündung – das Blut schwemmt vermehrt Abwehrzellen heran, um die Krankheitskeime zu bekämpfen. Ohne konsequente Therapie, die nur der Zahnarzt durchführen kann, wird das Immunsystem jedoch nicht mit den Bakterien fertig. Damit steigt die Gefahr, dass die Mikroorganismen schließlich in die Blutbahn vorstoßen und andere Körperbereiche infizieren. Dringen Parodontitis-Keime vom Zahnfleisch aus in den Organismus vor,

können sie nach aktuellen Erkenntnissen die Gelenke befallen. Die Bakterien wandeln bestimmte Eiweiße im Knorpelgewebe um, so dass unser Immunsystem sie für gefährliche Eindringlinge hält, die es zu bekämpfen gilt – der Organismus bildet Antikörper gegen seine eigenen Zellen. Dieser „Selbstangriff“ spielt bei Rheuma eine entscheidende Rolle: Die Attacken des Immunsystems auf den Knorpel befeuern ständig neue, schmerzhaft Entzündungsprozesse.

Putzen gegen Parodontitis

Eine gründliche Zahnpflege schützt also nicht nur vor Parodontitis, sie reduziert auch das Rheuma-Risiko. Um Zahnfleischartzündungen wirksam vorzubeugen, genügt es aber nicht, zweimal täglich zwei Minuten mit der normalen Bürs-



te und einer fluoridhaltigen Zahncreme zu putzen. Genauso wichtig ist die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Werden sie vergessen, können sich krankmachende Bakterien hier schnell einnisten.

Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt und lassen Sie sich die korrekte Anwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen zeigen. Nutzen Sie außerdem seine Kompetenz: Der Zahnarzt kann Parodontitis schon früh diagnostizieren. Die Methode dafür nennt sich Parodontaler Screening Index (PSI) – dabei prüft der Zahnarzt an jedem Zahn mit einer sogenannten Parodontalsonde die Tiefe der Zahnfleischtaschen. Gesetzlich Versicherte können ihren PSI alle zwei Jahre im Rahmen der normalen

Kontrolluntersuchung auf Kosten der Krankenkasse bestimmen lassen.

Auf Symptome schnell reagieren

Um ernste Folgen zu vermeiden, sollten Sie schon bei ersten Anzeichen für eine Zahnfleischentzündung den Zahnarzt aufsuchen:

- Das Zahnfleisch ist gerötet oder geschwollen.
- Ihr Zahnfleisch ist an manchen Stellen zurückgegangen.
- Das Zahnfleisch blutet wiederholt beim Putzen.
- Ein unangenehmer Mundgeruch macht sich bemerkbar.
- Die Zahnstellung hat sich verändert, Lücken sind entstanden.
- Manche Zähne scheinen sich etwas gelockert zu haben.

Bei Gelenkschmerzen rasch zum Arzt

Da Gelenkbeschwerden anfangs meist nur periodisch auftreten und zwischenzeitlich wieder abklingen, gehen viele Betroffene zunächst nicht von einer ernsthaften Erkrankung aus und warten erst einmal ab, bevor sie einen Arzt konsultieren. Doch gerade bei rheumatischen Krankheitsbildern ist Früherkennung äußerst wichtig, um eine Verschlimmerung zu vermeiden. Beginnt die Therapie direkt in den ersten Monaten nach Auftreten der Symptome, bestehen gute Chancen, Gelenkschäden zu verhindern. Folgende Anzeichen sind typisch für ein beginnendes entzündliches Rheumaleiden:

- Morgensteifigkeit der Finger- und Handgelenke („eingefrorene Hände“). Die Beschwerden verschwinden meist nach 15 bis 30 Minuten;
- schubweise Gelenkschmerzen (vorwiegend betroffen sind Hände, Knie und Füße) mit Überwärmung und Schwellung;
- symmetrischer Befall der Gelenke auf beiden Körperseiten;
- Einschränkungen der Beweglichkeit (zum Beispiel ist kein vollständiger Faustschluss möglich);
- zusätzliche unspezifische Symptome wie Appetitlosigkeit, Fieber, Nachtschweiß, Gewichtsverlust oder allgemeines Unwohlsein.

Damit Ihnen nichts dazwischen kommt!

Hochbetrieb im Mundwunderwerk

Unsere Zähne leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Statistisch gesehen zerbeißen, zerkleinern und zermalmen sie im Laufe eines Menschenlebens unter anderem 8.028 Äpfel, 5.192 Brote und 6.859 Möhren. Das hinterlässt Spuren – besonders zwischen den Zähnen.

Gefahr für den ganzen Körper

Die meisten Zahnkrankheiten beginnen im Zahnzwischenraum. Zahnfleischentzündungen stellen für den gesamten Körper vielfältige Herausforderungen dar, u.a. steigt in der Schwangerschaft das Risiko einer Frühgeburt, das Risiko an Diabetes zu erkranken erhöht sich und im Falle einer bereits vorhandenen Diabetes wird es schwerer, den Blutzucker einzustellen.

Spürbar gründlich zwischen Zähnen

Mit einer regelmäßigen Reinigung werden die Ursachen für Zahnkrankheiten reduziert, Plaque und Zahnstein können gar nicht erst entstehen – und somit auch kein Karies! Mit den Interdentalbürsten kön-

nen Sie Ihre Interdentalräume einfach, schonend und effektiv reinigen.

Tipps zur Anwendung:

1. Führen Sie die Interdentalbürste vorsichtig zwischen die Zähne. Versuchen Sie niemals, die Interdentalbürste mit Gewalt in den Zahnzwischenraum zu führen.
2. Bewegen Sie die Interdentalbürste mehrmals rein und wieder raus. Mögliches Zahnfleischbluten verschwindet meist nach 3-4 Tagen. Tipp: durch den flexiblen Hals lassen sich die Bürstenhalse über den Finger biegen, um einen leichteren Zugang zum Backenzahnbereich zu ermöglichen.
3. Spülen Sie die Bürste nach Gebrauch gründlich ab und wechseln Sie die Bürste, wenn die Borsten abgenutzt sind.

