



## Erkältungen vorbeugen Saubere Zähne, starke Abwehr

**Die Schnupfensaison hat begonnen: Jetzt ist die Erkältungsgefahr wieder besonders hoch. Gründliche Mundhygiene kann vor Komplikationen schützen – denn Zahnfleischentzündungen erhöhen das Risiko für grippale Infekte und Bronchitis.**

**G**esunder Mund, gesunder Mensch: Ein intaktes, krankheitsfreies Gebiss stärkt die Abwehrkräfte und beugt Infektionen vor. Auslöser einer chronischen Zahnbettentzündung (Parodontitis) sind Bakterien. Bleibt die Erkrankung unbehandelt, können sich die Keime ausbreiten und unter ungünstigen Umständen bis in die Atemwege vordringen – und eine Bronchitis oder sogar Lungenentzündungen hervorrufen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Personen mit eingeschränkter Allgemeingesundheit oder

geschwächtem Immunsystem, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, bettlägerige Patienten und Raucher. Der Zusammenhang zwischen bakteriellen Zahnerkrankungen und Atemwegsinfektionen gilt heute als wissenschaftlich belegt. So zeigten Studien, dass Patienten mit chronischer Bronchitis eine schlechtere Mundhygiene aufweisen als gesunde Personen. Außerdem ergaben Untersuchungen: Bei fortgeschrittener Parodontitis besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer chronischen Lungenerkrankung.

Insgesamt ist bei Menschen mit schwerer Parodontitis die Gefahr einer Lungenentzündung etwa um den Faktor fünf erhöht. Grund genug nicht nur für ältere Menschen, auf eine sorgfältige Mundhygiene zu achten – und die halbjährlichen Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt unbedingt wahrzunehmen.

Die regelmäßigen Besuche in der Praxis sind deshalb so wichtig, weil Zahnfleischerkrankungen vom Patienten selbst oft über Jahre nicht bemerkt werden. Bleibt die Entzündung deshalb unbehandelt, können sich die Bakterien immer weiter vermehren. Und je mehr Keime sich im Zahnbett eingenistet haben, desto größer ist die Gefahr, dass die Erreger in andere Körperregionen vorstoßen.

### *Nach Erkältungen Zahnbürste wechseln*

Sowohl Parodontitisbakterien als auch Erkältungsviren können eine zeitlang auch auf der Zahnbürste überleben. Deshalb sollte jeder Mensch ausschließlich seine eigene Bürste benutzen. Nach einer überstandenen Erkältung empfiehlt es sich, die alte Bürste bzw. den bisher benutzten Borstenaufsatz wegzuworfen. Auch Zahnzwischenraumbürste und Zungenreiniger sollten ausgewechselt werden, um die Krankheitserreger zu beseitigen und eine erneute Ansteckung zu vermeiden.

### Impressum

#### LÜCKENLOS

ist eine Publikation der Herausbergemeinschaft der Kassenzahnärztlichen Vereinigungen\* Bayerns, Bremen, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein (Körperschaften des öffentlichen Rechts).

**Sitz der Herausbergemeinschaft:**  
Zahnärzthehaus Bayern, Fallstraße 34,  
81369 München

#### Verlag:

B & R MedienService GmbH  
Zeithstraße 30-38, 53721 Siegburg  
GF: Johann B. Rosenbaum (V.i.S.d.P.)  
Anzeigenleitung: Birgit Jülich  
Telefon: 02241 / 1774-13, Fax: -20  
E-Mail: birgit.juelich@brmedien.de

#### Redaktion:

Petra Kniebes, Ulrike Lentze, Andreas Geschuhn;  
Telefon: 0221 / 941 53 48  
Rupprechtstraße 5, 50937 Köln  
E-Mail: redaktion@medienbuero-mail.de  
Grafik: Yvonne Schoberth

#### Fotos:

Titel tashka2000-Fotolia.com, drubig-photo-Fotolia.com, detailblick-Fotolia.com, contrastwerkstatt-Fotolia.com; S. 2/3 danmorgan12-Fotolia.com, danstar/Shotshop.com, Dejan Jovanovic-Fotolia.com, Ben Chams-Fotolia.com, jeecis-Fotolia.com; S. 4 drubig-photo-Fotolia.com; S. 6 Kurhan-Fotolia.com; S. 8 tan4ikk-Fotolia.com; S. 10/11 contrastwerkstatt-Fotolia.com, Lanznaster/Pixelio.de, privat; S. 12/13 detailblick-Fotolia.com,

danstar/Shotshop.com; S. 14 iStockphoto,  
www.luftbild-pressefoto.de,  
Seehotel Großherzog von Mecklenburg (2)

#### Druck:

DCC Competence Center GmbH  
Königswinterer Str. 101, 53227 Bonn



Einem Teil der Auflage liegt eine Beilage der ABZ-ZR GmbH, 82194 Gröbenzell, bei.

ISSN 2191-5296

**Erscheinungsweise:** Einmal pro Quartal  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Herausgeber.

\*Die Kassenzahnärztlichen Vereinigungen gewährleisten die flächendeckende zahnmedizinische Versorgung der Bevölkerung. Sie kümmern sich um den Notdienst und sichern die Qualität der zahnärztlichen Behandlung.