

ÄRZTLICHER RATGEBER FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Erwachsene sollten mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt gehen

HILFE BEI KNIRSCHEN, KARIES, PARODONTITIS

## Kein Stress für die Zähne!

**N**ervliche Anspannung wirkt sich nicht nur negativ auf Herz, Kreislauf und Psyche, sondern auch auf unsere Zähne aus.

Haben wir Stress, so bleibt uns oft buchstäblich die Spucke weg. „Das vegetative Nervensystem drosselt bei Angst und Anspannung die Speichelproduktion“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, Zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln.

### Speichelbestandteile schützen die Zähne

Diese ist aber wichtig für den Karies-Schutz: „Speichel tötet dank seiner Immunglobuline Krankheitserreger wie Bakterien in der Mundhöhle ab. Wertvolle Speichel-Bestandteile, z.B. Mineralien, schützen den Zahnschmelz“, so Dr. Schmidt.

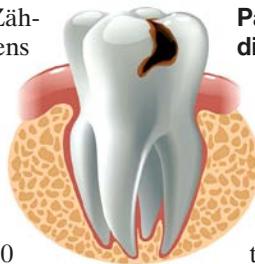
Jeder dritte Deutsche, der ständig unter Druck steht,

fängt auch an, mit den Zähnen zu knirschen, meistens in der Nacht. „Auf die Zähne und Kiefergelenke wirken dabei Kräfte ein, die das Vielfache des normalen Kaudrucks betragen“, so Dr. Schmidt.

Diese können über 100 bis zu 400 Kilogramm pro Quadratmeter erreichen, sagen neuere Studien. Folgen des Malmens können Entzündungen der Kiefergelenke, Kopf- oder Nackenschmerzen sein.

Ist Stress die Ursache des Knirschens, können Entspannungsübungen wie die Progressive Muskelrelaxation helfen. Ebenfalls empfehlenswert sind vom Zahnarzt individuell angefertigte Kunststoffschienen. Sie müssen während des Schlafs getragen werden.

**Die Kosten für eine Knirschschiene werden von den Kassen übernommen**



**Parodontitis ist die häufigste Ursache für Zahnverlust**

Stress macht unser Immunsystem auch anfälliger für Krankheitserreger.

„Aufgrund der geschwächten Abwehrkräfte können vermehrt auftretende schädliche Bakterien nicht mehr so wirksam bekämpft werden wie zuvor“, sagt Dr. Schmidt.

### Keime begünstigen auch Herzinfarkte

Das Zahnfleisch entzündet sich und es kann zu einer Parodontitis kommen. Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch gelangen die Keime in die Blutbahn. Das Risiko für Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte steigt. Daher sind eine gründliche Pflege und regelmäßige Kontrolltermine wichtig. ■



## DAS NEUESTE aus der Medizin

### Infektions-Schutz für Menschen ab 60

Die Schutzimpfung gegen das Respiratorische Synzytialvirus (RSV) kommt: Die EU-Kommission hat nun die Vakzine Arexvy® von GlaxoSmithKline für den Einsatz bei über 60-Jährigen zugelassen. Der erste RSV-Impfstoff soll bis Herbst verfügbar sein. RSV verursacht zwar in der Regel nur leichte Erkältungssymptome, kann aber für Ältere und Chronisch Kranke gefährlich werden.

### Bluttest erkennt 50 Krebsarten

Ein neuer Bluttest der Universität Oxford kann Krebs im Frühstadium erkennen. Der sogenannte Galleri-Test reagiert auf kleine DNA-Fragmente des Tumors im Blut und schlug in einer Studie mit knapp 5000 Probanden bei mehr als 50 verschiedenen Krebsarten an. Der Test könnte künftig helfen, Krebs schneller zu entdecken und zu behandeln.



### Endlich Mittel gegen Krankenhaus-Keime

Wissenschaftler der McMaster University in Kanada haben mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) ein neues Antibiotikum gegen einen gefährlichen Krankenhauskeim entdeckt: Acinetobacter baumannii. Weltweit gehen neun Prozent aller Infektionen auf Intensivstationen auf sein Konto. Der Keim sorgt für Entzündungen im Blut, den Harnwegen und der Lunge und gelangt über offene Wunden in den Körper.