

Was Zähne über die Gesundheit verraten



Strahlend schön

Mit einer gründlichen Mundhygiene und den passenden Utensilien (s. Kasten r.) gelingt es uns, krank machende Keime zu beseitigen – für einen gesunden Körper.

Bei Beschwerden wie **Rückenschmerzen, Bluthochdruck & Co.** lohnt sich auch ein Besuch beim Zahnarzt. Denn solche und andere Probleme beginnen oft im Mund. Hier mehr über die Hintergründe

Meist fängt alles mit harmlos erscheinenden Belägen auf den Zähnen oder mit Zahnstein an. Vor allem bei einer un- ausgewogenen Ernährung gesellen sich ganz unbemerkt zuckerliebende Bakterien hinzu. Sie greifen unsere Zähne an, setzen sich in Zahnfleischtaschen fest – und sind die Ursache für Karies und Zahnfleiscentzündungen. Besonders besorgniserregend dabei: Jeder Zweite in Deutschland leidet, laut einer Mundgesundheitsstudie des Instituts der Deutschen Zahnärzte, unter Parodontitis. Dass diese durch Bakterien hervorgerufene entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates nicht nur im Mund, sondern im ganzen Körper ernsthafte Probleme auslösen kann, ist vielen gar nicht bewusst. Was genau dahintersteckt und was jeder dagegen tun kann, erklärt die Kölner Zahnärztin Dr. Lena Schlender in unserem Interview.

Dr. Schlender, warum haben Probleme mit den Zähnen und dem Zahnfleisch so weitreichende körperliche Auswirkungen?

Dr. Lena Schlender: Das Problem ist: Wenn Entzündungen, etwa durch Parodontitis, länger andauern, weil sie nicht behandelt werden, können die Bakterien wandern. Aus dem Mund gelangen die Keime über die Blutbahn in den Körper und können zu einer Veränderung in den Blutgefäßen führen. Genauer: zu einer Ansammlung (Aggregation) von Blutplättchen, den Thrombozyten.

Was kann dabei passieren?

Als Folge drohen die Gefäße zu verstopfen, das Risiko für Bluthochdruck,

eine koronare Herzerkrankung, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erhöht sich. Wenn diese Bakterien sich im Blut befinden, können sie sich auch auf den Herzklappen ansammeln und zu einer Endokarditis, einer Herzklappenentzündung, führen. Das ist besonders gefährlich bei Patienten mit vorgeschädigten Herzklappen oder mit Herzklappenersatz. Auch ein Diabetes kann sich durch die Parodontitis-Bakterien verschlechtern – Parodontitis und Diabetes beeinflussen sich gegenseitig. Man sollte darauf achten, dass der Blutzuckerwert gut eingestellt und das Zahnfleisch gut behandelt ist.

Auf die richtige Pflege kommt es an

1 Zahnzwischenräume niemals ignorieren!

Eine Zahnbürste erreicht nur 70 Prozent der Zahnoberfläche – eine Karies oder Parodontitis hat ihren Ursprung aber gerade bei Erwachsenen in den Zahnzwischenräumen. Hier sollte die tägliche Zahnpflege beginnen: Mit einem Interdentalbürstchen und Zahnseide sollte jeder Zwischenraum gründlich gereinigt werden, **bevor** Zahnbürste und -paste alles einschäumen. Denn erst wenn dort alles blank ist, erreicht die Zahncreme die gesamte Zahnoberfläche optimal. Vor allem bei größeren Zahnzwischenräumen, bei Brücken oder Zahnsparungen sind Interdentalbürstchen besser geeignet als Zahnseide. Bei der Auswahl der passenden Bürsten und bei Fragen zur richtigen Anwendung helfen Prophylaxe-Assistenten der Zahnärzte.

2 Elektrische schlägt Handzahnbürste

Dazu unsere Expertin Dr. Schlender: „Ich würde immer eine elektrische Zahnbürste empfehlen – sowohl Studien als auch unser subjektives Empfinden in der Praxis haben erge-

ben: Der Reinigungseffekt ist besser. Schwer zugängliche Stellen im hinteren Bereich erreicht die elektrische Zahnbürste mit ihrem kleineren Bürstenkopf besser, weil man eine Handzahnbürste dort gar nicht gut hin und her bewegen kann.“

3 Zahncreme mit Fluorid

Dr. Schlender: „Die tägliche Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta ist wichtig. Fluorid ist seit Jahrzehnten untersucht und hat keine negativen Auswirkungen auf den Körper, wenn man es lokal in der Zahnpasta anwendet. Die Zähne brauchen es: Patienten, die keine fluoridhaltigen Zahncremes verwenden, haben häufig Empfindlichkeiten und eine höhere Kariesaktivität.“ Zudem empfiehlt die Zahnärztin, einmal in der Woche ein Fluorid-Gel (Apotheke) als zusätzliche Kariesvorsorge aufzutragen.

4 Profi-Zahnpflege

Optimal gepflegt werden die Zähne durch eine professionelle Prophylaxe-Behandlung alle sechs Monate. Parodontitis-Patienten sollten sich sogar alle drei Monate von schädlichen Bakterien befreien lassen.

Wie beeinflussen Parodontitis und Diabetes sich gegenseitig?

Das ist ein sehr komplexer Vorgang: Durch die Entzündung im Mund setzt das Immunsystem verschiedene Botenstoffe, unter anderem Zytokine, frei. Sie lösen eine Reihe von Reaktionen aus, die bewirken, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Umgekehrt begünstigt Diabetes Entzündungen und geht mit vermehrten Wundheilungsstörungen einher.

Es gibt offenbar kaum einen Prozess im Körper, der nicht von der Zahngesundheit beeinflusst wird...

Wir reden hier von Entzündungen, die durch Parodontitis und Gingivitis verursacht werden. Die Gingivitis ist die Zahnfleischentzündung, bei der Parodontitis ist der Zahnhalteapparat betroffen. Die Bakterien befinden sich dann in den Zahnfleischtaschen und sorgen dort lokal für Knochenabbau. Über die Taschen können sich die Keime auch über die Blutbahn verteilen und verursachen dann im Körper Probleme. Übrigens ist das Risiko für Frühgeburten bei Parodontitis erhöht. Auch für Schwangere wird daher eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung empfohlen.

Ich habe eine Entzündung, die vom Mund kommt, die aber ganz woanders im Körper ausbricht: schwierig, da eine genaue Diagnose zu stellen ...

Das Problem ist, dass dieser Entzündungsherd im Mund gar nicht in Erscheinung treten muss. Oft ist er chronisch und macht keine Beschwerden. Wir erkennen das vielfach erst im Röntgenbild als Zufallsbefund bei abgestorbenen oder bereits wurzelbehandelten Zähnen. Entzündungen aufgrund von Parodontitis können wir durch das Messen der Sondierungstiefen der Zahnfleischtaschen diagnostizieren.

Wie zeigt sich eine Entzündung auf dem Röntgenbild?

Eine Entzündung sorgt dafür, dass der Knochen an der Stelle abgebaut wird, und erscheint entsprechend dunkel.

Was mache ich, wenn ich ein Problem am Herzen habe und mein Hausarzt oder Kardiologe nicht darauf kommt, dass es auch von den Zähnen kommen könnte?

Ich würde immer zusätzlich die Mundhöhle untersuchen lassen, da ein Problem hier ein bestehendes Herzproblem verschlechtern kann. Ein Zahnproblem als einziger Auslöser für einen Herzinfarkt ist eher unwahrscheinlich. Oft spielt der Lebenswandel hinein: Die Gefäße sind schon etwas verkalkt – und können durch mangelnde Zahngesundheit stärker verkalken. Genauer: Bakterien aus der erkrankten Zahnumgebung können sich nachteilig auswirken.

„Was viele nicht wissen: Parodontitis ist eine Krankheit, die niemals ganz ausheilt. Drei Monate nach jeder Behandlung kommen die Bakterien wieder zurück.“

Ein gesundes Zahnfleisch sorgt also auch für ein gesünderes Herz.

Wir wissen, dass Risikopatienten, die gute Zahnhygiene betreiben, ihr Risiko für Arteriosklerose senken können. Was viele aber nicht wissen: Parodontitis ist eine Krankheit, die niemals ganz ausheilt. Wir therapieren sie, um sie zu stabilisieren und die Bakterien zu reduzieren. Damit verhindert man das Vorschreiten der Krankheit, aber die Bakterien verschwinden nie ganz. Deshalb ist hier die Nachsorge ganz wichtig: Parodontitis-Patienten sollten nach der Initial-Therapie, bei der der Zahnarzt die Zahnfleischtaschen säubert, alle drei Monate zu einer professionellen Zahnreinigung gehen, um die Wiederbesiedelung der Taschen zu reduzieren. Denn nach drei Monaten kommen die Keime in der Regel zurück.

Wie ist es bei wurzelbehandelten Zähnen? Einige Zahnmediziner sind davon überzeugt, dass von ihnen schädlich Fäulnisprodukte ausgehen, die den Körper belasten ...

Es gibt sicherlich Zähne, von denen auch nach den Wurzelbehandlungen ein Entzündungsgeschehen ausgeht, weil die bakterielle Besiedelung noch vorhanden ist. Solche Zähne würde ich auch entfernen. Aber wenn man eine Wurzelbehandlung erfolgreich durchführt, lassen sich sehr viele Zähne damit unproblematisch erhalten, ohne dass der Körper belastet ist.

Es heißt, dass die Hälfte aller Rückenbeschwerden auf eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) zurückzuführen ist. Was genau ist das?

In den vergangenen zehn Jahren ist dieses Beschwerdebild auch in unserer Praxis merklich angestiegen. Bei CMD handelt es sich um eine Funktionsstörung des Kausystems, also des Zusammenspiels von Kiefergelenken, der Kaumuskelatur und des Zusammenbisses der Zähne. Probleme der Kaumuskelatur können Auswirkungen in den Schulter-Nacken- oder sogar in den Lendenwirbelbereich haben. Durch die benachbarte Lage der Kiefergelenke zum Innenohr kann sogar ein Tinnitus entstehen.

Was löst CMD aus?

Am häufigsten führt stressbedingtes nächtliches Zähneknirschen und -pressen zu CMD, wirkt sich direkt auf Muskeln und Gelenke aus und führt zu Schmerzen. Therapiert wird die CMD durch eine individuell angepasste Aufbisschiene, und unterstützend hilft Physiotherapie – durch manuelle Therapie werden belastete Bereiche in den Muskeln durch Druck gelockert.

Welchen Einfluss hat chronischer Stress auf die Zahngesundheit?

Das Immunsystem arbeitet schlechter, wenn es Stress ausgesetzt ist. Das begünstigt die Entstehung einer Parodontitis, oder eine bereits bestehende schreitet schneller voran. Der Knochen baut sich schneller ab, die Wundheilung ist schlechter – und das Immunsystem kann die Erkrankung weniger gut bekämpfen.



Dr. Lena Schlender

Die Zahnärztin arbeitet in der konservierenden und prothetischen Zahnmedizin des Kölner Zahnzentrums Carree Dental