



Gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch wirken sich positiv auf den gesamten Körper aus

RUNDUM GESUND

DAS ORIGINAL



ZENTRUM FÜR
ZAHNÄSTHETIK



Rundum gesund - Zähne und Körper

Schöne und gesunde Zähne signalisieren Vitalität, Erfolg, Selbstbewusstsein und Stil. Mit schönen Zähnen lässt sich das Leben viel besser genießen, und die Lebensqualität steigt enorm.

So positiv gesunde Zähne für das allgemeine Wohlbefinden sind, so negativ wirken sich Erkrankungen im Mundraum auf den gesamten Körper aus und umgekehrt.

Wissenschaftler haben verschiedene Zusammenhänge zwischen Erkrankungen des Zahnfleisches und allgemeinen Erkrankungen festgestellt. Es bestehen wechselseitige negative Wirkungen, die sich gegenseitig multiplizieren können und das Risiko einer Erkrankung deutlich erhöhen. In keinem Bereich der Medizin können vorbeugende Maßnahmen so effektiv sein wie in der Zahnheilkunde. Mit der richtigen Mundhygiene können die meisten Erkrankungen im Mund vermieden werden bzw. Allgemeinerkrankungen günstig beeinflusst werden.

Diese Broschüre stellt Ihnen die Zusammenhänge zwischen Erkrankungen im Mund und Erkrankungen des Körpers vor und wie Sie die Risikofaktoren deutlich verringern können.

Inhalt

- 1 Parodontitis / Gingivitis*
- 2 Diabetes mellitus*
- 3 Frühgeburten*
- 4 Herz, Kreislauf, Gefäße*
- 4 Atemwege*
- 5 Die richtige Mundhygiene*

Parodontitis / Gingivitis

Der Parodontitis geht zunächst die Gingivitis voraus: Gingivitis beschreibt die entzündliche Erkrankung des Zahnfleischs. Ursache sind meist nicht entfernte Zahnbeläge am Zahn und Zahnfleischrand. Die darin befindlichen Bakterien vermehren sich und bilden sogenannte Zahnfleischtaschen zwischen Zahnhals und Zahnfleisch. Das Zahnfleisch entzündet sich, und die Taschen werden nach und nach immer tiefer.

Ohne geeignete Gegenmaßnahmen überträgt sich die Zahnfleischentzündung schließlich auf das restliche Gewebe und den Kieferknochen, sprich das gesamte Zahnbett. Nun liegt eine Parodontitis vor.

Für Laien kaum erkennbar

Parodontitis und Gingivitis lösen keine direkten Schmerzen aus, deshalb bleibt die Erkrankung oft jahrelang unentdeckt. Hinweise sind meist dunkelrotes, geschwollenes und leicht blutendes Zahnfleisch oder Mundgeruch. Im fortgeschrittenen Stadium zieht sich das Zahnfleisch zurück, die Zähne beginnen sich zu lockern und fallen im schlimmsten Fall aus.

Schwerwiegende Folgen

Bei einer Parodontitis gelangen die bakteriellen Krankheitserreger früher oder später in die Blutbahn und werden so im ganzen Körper verteilt. Liegt ein geschwächtes Immunsystem vor oder ist an einer anderen Stelle im Körper ebenfalls ein entzündlicher Prozess vorhanden, so kann die Parodontitis diese Erkrankung verschlimmern oder zum Ausbruch bringen. Parodontitis kann eine Diabetes verschlechtern (siehe Seite 2) und steigert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (siehe Seite 3). Vermutlich steht Parodontitis auch im Zusammenhang mit einer Frühgeburt und verringertem Geburtsgewicht (siehe Seite 4).

Umgekehrt kann eine Diabetes eine Parodontitis-Erkrankung begünstigen ebenso wie das Rauchen und ein geschwächtes Immunsystem.

Diabetes mellitus

Die Zuckerkrankheit gibt es in zwei verschiedenen Arten: Typ I tritt eher bei jungen Menschen auf. In diesem Fall kann der Körper keinen Insulin mehr produzieren. Typ II kommt häufiger bei etwas älteren Menschen vor. Sie können zwar Insulin produzieren, doch dieses kann nicht mehr richtig „verwertet“ werden.

Typ I-Erkrankungen scheinen gentechnisch veranlagt. Typ II hingegen wird in erster Linie auf mangelnde Bewegung und Übergewicht zurückgeführt. Aber auch hier spielt die Veranlagung eine Rolle. Rund 95 Prozent aller Diabetes-Fälle zählen zum Typ II.

Risiko grundsätzlich erhöht

Schon lange ist bekannt, dass Diabetiker um ein Vielfaches häufiger unter Parodontitis leiden als Nicht-Diabetiker.

Von der Tendenz her gilt außerdem: Je länger eine Diabeteserkrankung andauert, desto fortgeschrittener ist die Parodontitiserkrankung. Der genaue Zusammenhang ist bisher nicht geklärt. Möglicherweise spielt das geschwächte Immunsystem eine Rolle, das die Parodontitis auslösenden Bakterien nicht ausreichend bekämpfen kann.

Wechselwirkungen

Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Parodontitis auch umgekehrt die Diabeteserkrankung negativ beeinflussen kann. Es scheint, dass die Parodontitis auslösenden Bakterien den Blutzuckerwert verschlechtern. Obgleich die exakten Zusammenhänge von der Wissenschaft nicht immer bis ins letzte Detail geklärt sind, ist klar erkennbar: Eine behandelte Parodontitis bedeutet nicht nur ein gesunder Mundraum sondern kann eine bestehende Diabetes-Erkrankung günstig beeinflussen.



Frühgeburten

Grundsätzlich scheint bewiesen, dass Frühgeburten oft aufgrund von entzündlichen Prozessen in der Gebärmutter ausgelöst werden.

Nun rückt auch Parodontitis ins Visier der Forscher: Vermutlich erhöhen Parodontitis-Bakterien das Risiko, eine Frühgeburt zu erleiden bzw. einen untergewichtigen Säugling zur Welt zu bringen.

Im Detail

Eine unbehandelte Parodontitis hat zur Folge, dass früher oder später entzündliche Bakterien in die Blutbahn geraten, zum Beispiel über eine Wunde beim Zahnfleischbluten. Somit werden diese Bakterien über den gesamten Körper verteilt und gelangen auch in die Gebärmutter und zum Ungeborenen. Es scheint festzustehen, dass entzündliche Bakterien, gleich welcher Art und Herkunft, negativ auf den Verlauf einer Schwangerschaft wirken und sogar gesundheitliche Schäden für das Neugeborene bedeuten können.

Besser vorbeugen statt heilen

Im Falle einer Schwangerschaft sollte so früh wie möglich der Zahnarzt hinzugezogen werden. Am besten wäre, vor der Schwangerschaft eine mögliche Parodontitis zu behandeln bzw. vorzubeugen.

Die Behandlung einer Parodontitis beinhaltet immer die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt (PZR) sowie zum Teil die Einnahme von Medikamenten. Um optimal vorzubeugen, ist neben der gründlichen täglichen Mundpflege zu Hause eine regelmäßige PZR (siehe Seite 5) in der Zahnarztpraxis zu empfehlen.



Herz, Kreislauf, Gefäße

Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Gefäßen zählen zu den häufigsten Todesursachen. Meist setzen sich an den Gefäßinnenwänden Ablagerungen fest, die die Blutbahn nach und nach verstopfen. Neben den allseits bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, mangelnde Bewegung, Diabetes usw. rücken entzündliche Prozesse insbesondere in Form der Parodontitis immer mehr als weiterer möglicher Faktor in den Vordergrund.

An erkrankten Gefäßen wurden Bakterien festgestellt, die normal ausschließlich in parodontal erkrankten Zahnfleischtaschen vorkommen und dort Parodontitis verursachen. Ob Parodontitis mit Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen im direkten oder indirekten Zusammenhang steht, ist noch nicht schlussendlich erforscht. Doch eine effektive Dental-Prophylaxe kann zur Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zumindest einen Beitrag leisten.

Atemwege

Besonders ältere und bettlägerige Menschen leiden unter Atemwegserkrankungen. Meist ist das Immunsystem geschwächt und die Lunge wenig resistent gegen eindringende Bakterien und Viren. Forscher in den USA konnten anhand einer Studie belegen, dass Menschen mit chronischen Atemwegsbeschwerden eine überdurchschnittlich schlechte Mundhygiene, mehr Zahnstein und mehr befallene Zähne aufweisen als Menschen ohne diese Erkrankung. Es wurde ebenso erforscht: Je fortgeschrittener die Parodontitis-Erkrankung, desto schwächer die Lunge bei einer chronischen Bronchitis. Es lässt sich also auch in diesem Zusammenhang feststellen, dass eine gründliche Mundhygiene positiv auf andere Erkrankungen wirken kann.

Die richtige Mundhygiene

Die richtige Mundhygiene ist eine Kombination aus der täglichen häuslichen Zahnpflege mit einer regelmäßigen professionellen Zahnreinigung (PZR), die beim Zahnarzt durchgeführt wird.

Die Zahnpflege

Verwenden Sie eine Zahnbürste mit weichen, abgerundeten Borsten und kleinem Bürstenkopf sowie eine fluoridhaltige Zahncreme. Üben Sie nicht zuviel Druck aus und bürsten Sie immer vom Zahnfleisch in Richtung Zähne. Schrubben Sie nicht horizontal über die Zähne. Reinigen Sie die Zähne mindestens zwei Mal täglich. Herausnehmbarer Zahnersatz wird einmal täglich mit Zahnbürste und Zahncreme gereinigt sowie nach jeder Mahlzeit unter warmem Wasser abgespült. Auch die Zahnzwischenräume dürfen nicht vergessen werden: Sie sollten mindestens drei Mal die Woche, besser noch einmal täglich, mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen von Belägen befreit werden.

PZR

Die professionelle Zahnreinigung beginnt mit einer gründlichen Untersuchung des Mundraumes. Dann werden alle Beläge auf den Zahnflächen, der Zahnzwischenräume und in den Bereichen zwischen Zahnfleisch und Zahnhals entfernt. Haben sich bereits Zahnfleischtaschen gebildet, werden auch diese sorgfältig gereinigt. Anschließend wird eine Paste aufgetragen, die als „Poliermittel“ dient. Eine kleine elektrische Polierbürste entfernt oberflächliche Verfärbungen, die durch Tee, Kaffee oder Rotwein entstanden sind. Da Beläge sich besonders gut auf rauhen Flächen und Nischen ablagern, schließt sich eine weitere Politur an, die die Zähne glättet. Danach wird auf die gereinigten Zähne ein Fluoridlack aufgetragen, der den Zahnschmelz stärkt und gegen Karies unanfälliger macht. Zum Schluss erfolgt eine Beratung zum Thema Mundpflege und -erkrankungen und es kann auf individuelle Fragen eingegangen werden.

DAS ORIGINAL



ZENTRUM FÜR
ZAHNÄSTHETIK

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Informationsbroschüre einige wertvolle Tipps und Hinweise geben konnten. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies keine ärztliche Diagnose und Behandlung ersetzt.

Haben Sie weitere Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Fachklinik für Zahnheilkunde und Implantologie

Zentrum für Zahnästhetik

Tel. + 49 (0) 49 52 / 95 15 40

Fax + 49 (0) 49 52 / 95 15 23

www.zfz.de • info@zfz.de

© 2010 Fachklinik für Zahnheilkunde und Implantologie
Auszüge, Kopien oder Vervielfältigungen nur nach schriftlicher Genehmigung der Fachkliniken für Zahnheilkunde und Implantologie

Irrtümer vorbehalten.

Ostrhauderfehn • Hamburg • Zeist (bei Amsterdam)