

# DIE ZÄHNE KÖNNEN AUF OBST-SALAT SEHR GUT VERZICHTEN

**E**in gesundes Gebiss garantiert nicht nur ein strahlendes Lächeln und problemloses Essen. Es schützt auch unser Herz und andere Organe. Das klingt im ersten Moment merkwürdig, ist aber das Ergebnis mehrerer Studien. Wissenschaftler haben nämlich herausgefunden, dass chronische Erkrankungen wie Parodontitis das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall deutlich erhöhen. Ein ernst zu nehmendes Problem: Schließlich ist jeder dritte Deutsche von Parodontitis betroffen.

**WAS MACHT UNS KRANK?** Zur Parodontitis kommt es meist durch mangelhafte Zahnpflege. Sie fördert Zahnbeläge, auf denen schädliche Bakterien gedeihen können. Diese verursachen nach einiger Zeit Zahnfleischtaschen, in denen sie sich vermehren. Dabei werden Enzyme produziert, die erst das Bindegewebe des Zahnfleisches entzünden und zersetzen (Gingivitis), dann auf den Kieferknochen übergreifen und die Zähne lockern (Parodontitis). Durch das entzündete Zahnfleisch geraten die Keime in die Blutbahn und setzen dort Giftstoffe frei, die die Immunabwehr schädigen. Zugleich fördern sie Ablagerungen (Plaques) in den Arterien. Diese Ablagerungen können die Gefäße so verengen, dass der Blutfluss zum Gehirn oder zum Herzen blockiert wird. Folge: Schlaganfall oder Herzinfarkt. Auch an anderen Orten im Körper – etwa künstlichen Hüftgelenken – wurden bereits Parodontitis-Bakterien nachgewiesen.

Ein weiteres und kaum bekanntes Zahnproblem wird von Medizinern Craniomandibuläre Dysfunk-

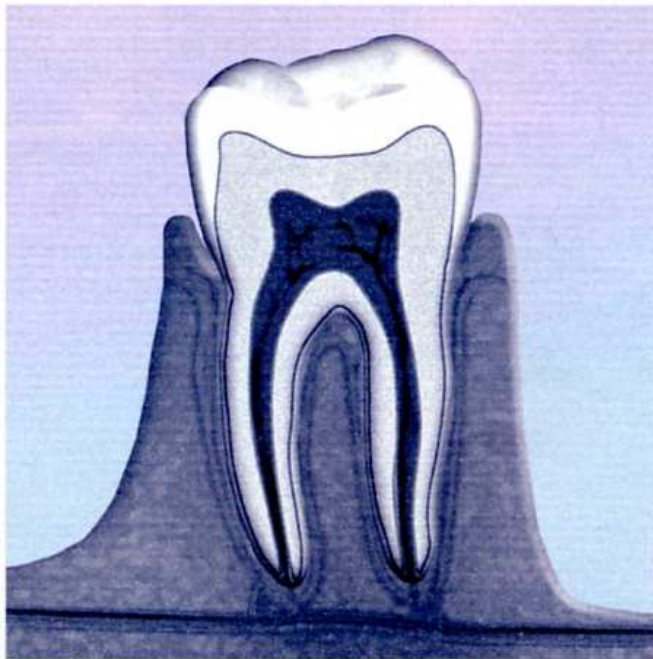
tion (CMD) genannt. Gemeint ist eine Verschiebung des Kiefergelenks. Eine mögliche Ursache ist nächtliches Zähneknirschen. Es führt zu Fehlbelastungen im Kiefer. Folge: Nackenschmerzen und Tinnitus. Dauerhaft können sich die Kiefergelenke verschieben.

**GIBT ES WARNZEICHEN?** Gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch, das beim Putzen häufig blutet, deutet auf erste Stufen einer Parodontitis hin. Eine bereits vorangeschrittene Entzündung erkennt man an freiliegenden Zahnhälsen sowie vergrößerten Zahnzwischenräumen. Zu den Symptomen einer Craniomandibulären Dysfunktion zählen Knacken und Schmerzen im Kiefer, gestörte Sicht, Schwindel, Kopfschmerzen und Ohrgeräusche.

**WIE WIRD BEHANDELT?** Sitzen die Parodontitis-Bakterien bereits tief unter dem Zahnfleischrand, werden die Zahnfleischtaschen in der

Zahnarztpraxis mechanisch oder mit einem Laser gereinigt. Bei sehr aggressiven Formen kann ein Antibiotikum zusätzlich von Vorteil sein. Um CMD zu behandeln, müssen Orthopäden, Physiotherapeuten und Zahnärzte zusammenarbeiten. Individuell angefertigte Aufbiss-Schienen gleichen Fehllagen aus.

**WAS SCHÜTZT DIE ZÄHNE?** Gegen CMD gibt es keine Prävention. Gegen Parodontitis jedoch schon: Die tägliche, gründliche Zahnreinigung beseitigt Zahnbeläge – das nimmt den Bakterien ihren Lebensraum. Am besten die Zahnzwischenräume zuerst mit Zahnseide reinigen, danach jeden einzelnen Zahn sanft rüttelnd von Rot nach Weiß putzen – insgesamt circa drei Minuten lang. Auch die Ernährung beeinflusst unsere Zahngesundheit. Ständig an Fruchtsäften nippen oder vom Obstsalat naschen ist für die Zähne keine Freude. Die Fruchtsäure greift den Zahnschmelz an. Besser: eine große Portion Obst genießen, eine Stunde warten, dann Zähne putzen.



**BAKTERIEN**, die auf schlecht gereinigten Zähnen gedeihen, können Herz, Hirn und Immunabwehr schädigen