



Gern mal
ZÄHNE ZEIGEN

Schöne, gesunde Zähne, ein Leben lang? Das ist längst kein Traum mehr.
Was wir dafür tun können – und wie die moderne Medizin hilft



Jeder hätte es gern: ein strahlendes Lächeln mit gesunden, schönen, weißen Zähnen. Die Realität sieht anders aus: Ob krumm oder schief, ob mit Zahnlücken oder Verfärbungen – perfekte Zähne haben nur wenige, schon gar nicht von Natur aus. Zum Glück kann die moderne Zahnmedizin heute aber viel dafür tun, dass sie es werden, und das mit – je nach Zustand – mehr oder weniger viel Aufwand. Um den klein zu halten, können wir rechtzeitig dafür sorgen, dass unsere Zähne gesund bleiben: indem wir ihnen ihre Feinde vom (Zahn-) Hals halten.

Härter als Knochen

Hauptfeind Nummer eins sind Säuren. Sie lösen Kalziumkristalle aus der Zahnoberfläche, dem Zahnschmelz. Der ist zwar härter als alle Knochen. Er besteht hauptsächlich aus Kalzium und Phosphor, genauer gesagt: Apatit-Kristallen. Doch wenn er ständig Säuren ausgesetzt ist, kapituliert selbst der härteste Zahnschmelz. Die zahnfeindlichen Säuren führen wir ihm etwa in Form von Cola, Fruchtsäften oder Wein zu. Und mit Zucker aus Nahrungsmitteln, denn der wird durch Bakterien im Zahnbelag ebenfalls in Säure verwandelt. Was hilft: säurehaltige Lebensmittel wie Obst

möglichst nur einmal täglich essen. Und den Zahnbelag gut entfernen durch das richtige Putzen (siehe Kasten). Zur Schädigung des Zahnschmelzes können aber auch die falschen Zahncremes beitragen, nämlich solche mit stark abrasiver, also abreibender, Wirkung. Das sind meist die mit Bleaching-Effekt. Hier gilt: Unbedingt auf den RDA-Wert (radioaktiver Dentinabrieb) achten, bei sanften Zahncremes liegt er zwischen 30 und 50, sie kann man mehrmals pro Tag benutzen. Solche mit Werten ab 150 maximal einmal pro Woche. Umgekehrt können wir den Zahnschmelz aber auch stärken durch die richtige Ernährung mit Milchprodukten und grünem Tee.

12,5%

DER DEUTSCHEN ZWISCHEN 65 UND 74 JAHREN SIND OHNE EIGENE ZÄHNE, 1997 WAREN ES NOCH 25 PROZENT.

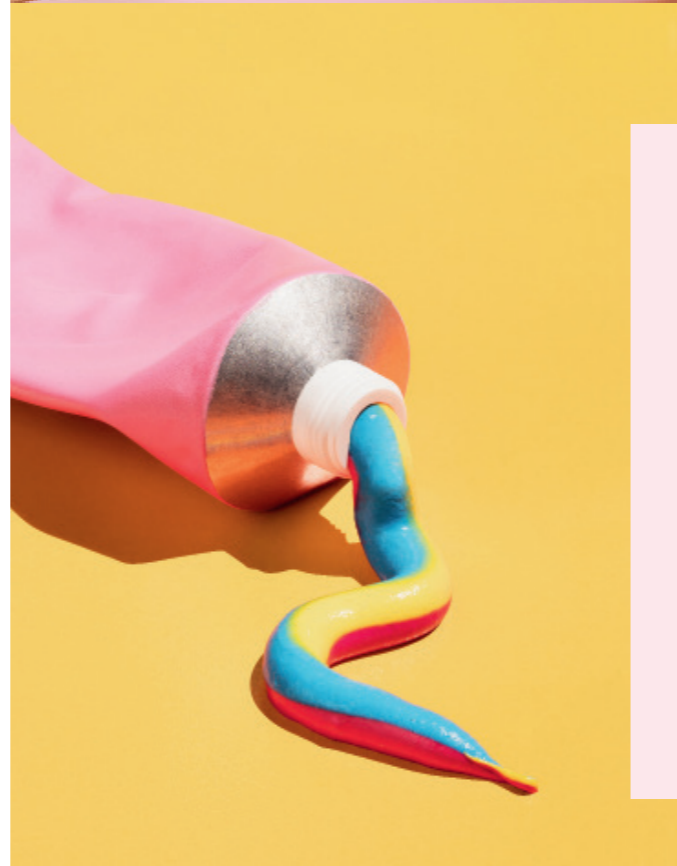
Quelle: IDZ

Zähne verlieren ihren Halt

Laut der „Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie“ des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) weist jeder zweite Erwachsene eine Parodontitis auf – eine Erkrankung des Zahnhalteapparats, ausgelöst durch eine bakterielle Infektion. Von den 800 vorhandenen Bakterienarten vermehren sich dabei in der Mundhöhle genau die elf, die zu Problemen an Zahnfleisch und Kieferknochen führen.

Kommen wir zum zweiten Hauptfeind: Bakterien. Denn die führen nicht nur zu Karies, sondern auch zu Zahnfleischentzündungen und ihrer Folge, der Parodontitis.

** Fast alle Zahn-Probleme sind vermeidbar*



Sie verursachen zunächst eine Gingivitis. Symptom ist geschwollenes Zahnfleisch, das schnell blutet. Daraus kann Parodontitis entstehen. Diese muss unbedingt behandelt werden, denn die Bakterien greifen den Knochen an, die Zähne verlieren nach und nach ihren Halt. Und fallen im schlimmsten Fall aus, da die feinen Sehnen, die die Fixierung im Kiefer sicherstellen, auf Dauer zerstört werden.

Entzündung oft unbemerkt

Anfangs verursacht eine bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates kaum Beschwerden. Daher bemerken Betroffene die Krankheit oft erst im fortgeschrittenen Stadium, wenn sich Symptome zeigen. Fatal daran: Parodontitis betrifft auch andere Organe. Das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Rheuma steigt. Umgekehrt begünstigen einige Erkrankungen wie Diabetes bakterielle Infekte. Doch auch schlechte Angewohn-

heiten fördern die Ansammlung von Bakterien. So erhöht Rauchen das Risiko für eine Parodontitis um das Fünf- bis Sechsfache. Um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten, gilt es vor allem, bakterielle Ablagerungen zu vermeiden. Und das geht nur mit guter Mundhygiene und Prophylaxe-Maßnahmen.

Hilfe für zerstörte Zähne

Wenn dies in der Vergangenheit versäumt wurde und ein Zahn durch Karies schwer beschädigt ist, helfen Füllungen oder Kronen. Die sind inzwischen so perfekt, dass man kaum einen Unterschied sieht. Geht ein Zahn ganz verloren, kommen heute gern Titan-Implantate zum Einsatz, alternativ eine Brücke. Sind bereits mehrere Zähne verloren, hilft eine Kombination aus Prothese und Implantaten. Doch die ist nicht unumstritten. Was es damit auf sich hat und für wen welcher Zahnersatz geeignet ist, erklärt unsere Expertin im folgenden Interview. ➤➤

GUTE MUNDHYGIENE – SO GEHT'S

Wichtigstes Mittel zur Zahngesundheit ist das richtige Putzen. Doch das machen rund 60 Prozent der Deutschen falsch. Sie putzen in Kreisbewegungen, wodurch Essensreste und Bakterien erst recht unter das Zahnfleisch geschoben werden. Richtig: den Bürstenkopf immer am Zahnfleischsaum ansetzen und nicht zu fest zur Zahnspitze hin putzen. Zwei Sekunden an jeder Seite eines Zahns, insgesamt mindestens zwei Minuten. Um weder Schmelz abzutragen noch Zahnfleisch zurückzuschieben, sollte beim Bürsten wenig Druck ausgeübt werden. Da sich Plaque nicht nur auf den Zahnoberflächen befindet, bedarf es mindestens einmal täglich zusätzlich einer Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten. Auch die Zunge sollte mithilfe eines Schabers oder einer weichen Bürste täglich gesäubert werden. Und alle sechs Monate sollte man eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt machen lassen. Dabei werden alle Beläge entfernt, gleichzeitig Zähne und Zahnfleisch untersucht.





UNSERE EXPERTIN

Dr. med. dent. Dominika Sliwowska ist Zahnärztin an der Zahn-implantat-Klinik im St. Vinzenz-Krankenhaus in Düsseldorf



DAS WICHTIGSTE IST ZAHN-HYGIENE

Ob durch einen Unfall oder Karies, durch Zahnfleischentzündung oder Parodontitis – es gibt verschiedene Gründe, die dazu führen, dass man einen Zahn verliert. Dann stellt sich die Frage: Brücke oder Implantat. Wem raten Sie wozu?

Die entscheidende Frage ist: Sind Nachbarzähne schon überkront oder haben sie größere Füllungen? Würde es sich lohnen, sie als Brückenteil zu nutzen und damit gleich mit zu versorgen? Das geht schneller und ist ein wenig günstiger. Aber die Nachbarzähne werden dabei auch immer stark beschliffen, weil sie als Halter für die Brücke ja überkront werden müssen, falls sie es noch nicht sind.

Wie viel Prozent des gesunden Zahns werden dabei abgeschliffen?

Mit Keramik kann man heute zwar genauer arbeiten als mit Metall, aber vom eigentlichen Zahn bleibt leider nicht viel mehr übrig als ein Pfeiler oder Stumpf.

Wenn also die umliegenden Zähne gesund sind, ist ein Implantat besser?

Wenn die umliegenden Zähne gesund und komplett unbeschädigt sind, würden wir bei einer Einzelzahnlücke nie zu einer Brücke raten. Höchstens aus Kostengründen, denn die sind beim Implantat etwas

höher als eine dreigliedrige Brücke. Aber wenn ein Implantat gut gepflegt wird und keine Entzündungen da sind, hält es dafür lebenslang. Eine Brücke hingegen im besten Fall 15 bis 20 Jahre. Wenn wir nur von 10 oder 15 Jahren sprechen, die der Zahnersatz halten soll, macht eine Brücke also Sinn. Bei jüngeren Patienten hingegen steht man damit in 15 Jahren wieder vor dem gleichen Problem.

Man hört oft von Problemen mit Implantaten. Welche Voraussetzungen müssen Patienten denn erfüllen, damit sie keinen Ärger machen?

An der Stelle, an der der Zahn fehlt, sollte die Knochenstruktur gut sein. Das ist wie beim Aufhängen von Bildern: An einer morsche Wand kann man kein schweres Bild befestigen. Wenn Zähne längere Zeit fehlen, vor allem im Seitenzahnbereich des Oberkiefers, hat man automatisch wenig Fundament. Doch selbst wenn die Fundamente nicht vorhanden sind, gibt es kaum Patienten, bei denen man Implantate nicht machen kann – man muss den Knochen dann nur vorher aufbauen.



Lediglich Patienten, die eine Bisphosphonat-Therapie bekommen haben gegen Osteoporose oder in einer Chemotherapie, müssen diese Medikamente seit mindestens fünf Jahren abgesetzt haben.

Ist Osteoporose an sich kein Hindernis? Nein, denn wenn etwa Wirbel am Rücken brüchig sind, heißt das nicht automatisch, dass auch der Kiefer weich ist.

Welche Risiken bergen Implantate?

Man unterscheidet in Früh- und Spätkomplikationen. Das größte Risiko besteht darin, dass sich das Implantat während des Eingriffs, also nach dem



Setzen, entzündet und nicht einwachsen kann. Um dieses Risiko gering zu halten, müssen Patienten zwei Tage vor dem Eingriff ein Antibiotikum nehmen. Es dauert dann drei bis sechs Monate, bis das Implantat einwächst, während dieser Zeit kann es zu einer Überlastung oder einer Periimplantitis kommen, einer Infektion des Implantats, das in der Folge verloren gehen kann.

Das klingt schlimm ...

Ja, aber es kann fast immer verhindert werden – durch gute Mundhygiene. Die ist bei Implantaten enorm wichtig, fast noch wichtiger als bei den eigenen Zähnen.

Welche Risiken gibt es bei Brücken?

Die Brückenanker, also die beiden Zähne, an denen die Brücke befestigt ist, sind überkront, darunter muss man gut putzen, damit Essensreste nicht hängen bleiben. Das gilt generell für Kronen. Denn zwischen Zahnfleisch und Krone kann sonst im Laufe der Zeit Karies entstehen und den Stumpf zerstören. Dann kommt doch ein Implantat. Gut Putzen ist also auch hier das A und O.

TEXT UND INTERVIEW **GABRIELE RICKE**

5 GOLDENE REGELN FÜR GESUNDES ZAHNFLEISCH

- 1. Zahnfleisch bürsten:** Täglich mit einer weichen Bürste und wenig Druck mit kreisenden Bewegungen massieren. Sorgt für bessere Durchblutung und entfernt schädliche Bakterien.
- 2. Mund spülen:** Einmal täglich eine Mundspülung verwenden, am besten vor dem Schlafengehen. Entfernt Plaque und Bakterien.
- 3. Auf Vitamin C achten.** Zu wenig davon im Organismus ist einer der häufigsten Gründe für Zahnfleischbluten und erhöht das Risiko für Parodontitis.
- 4. Zucker reduzieren.** Er steigert die Produktion von Insulin im Blut, das Entzündungsprozesse im ganzen Körper begünstigt, auch im Mundraum. Deshalb viel Gemüse und Vollkorn- statt Weißmehl essen. Obst nur einmal täglich, denn auch Früchte enthalten Zucker.
- 5. Viel und lange kauen.** Joghurt und Gemüsesuppen sind gesund, doch für das Zahnfleisch nicht so gut, denn es will kauen. Bestens geht das mit Möhren, Äpfeln, Nüssen und auch mit zuckerfreiem Kaugummi.

