



Veröffentlichung im Gesundheitsjournal für Stuttgart & die Region

Nr.: 08/2021

Datum: 25. März 2021

In der aktuellen Ausgabe von fokus Medizin, dem Gesundheitsjournal der Stuttgarter Zeitung und der Stuttgarter Nachrichten, erschienen auch Beiträge aus unseren Reihen. Wir haben ihnen diese zur Information beigefügt. Weitere Beiträge konnten wir in den vergangenen Wochen im Mannheimer Morgen (Thema Diabetes und Parodontitis) und der Badischen Zeitung (Zahnhygiene von Kindesbeinen an) platzieren.

Eine Aufgabe des IZZ ist die Pressearbeit in Baden-Württemberg. Wir arbeiten stetig daran, den Medienschaffenden in Baden-Württemberg professionelle Ansprechpartner*innen zu zahnmedizinisch relevanten Themen anzubieten und über Pressemeldungen und Telefonaktionen mit den Redaktionen im Land im Dialog zu bleiben.

Haben Sie diesbezüglich Anregungen, freuen wir uns sehr über Ihre Rückmeldung.

Ihre Cornelia Schwarz





DAS TOR ZUM KÖRPER

Zahnmedizin: Die Mundhöhle als Spiegelbild

Tagtäglich ist die Mundhöhle Eintrittspforte für unzählige Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Die Mundschleimhaut und der Speichel sind daher ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems und erste Abwehrlinie gegen diese Erreger. Daher ist es nur wenig erstaunlich, dass die Mundgesundheit das Immunsystem beeinflusst und ein enger Zusammenhang zwischen der Mundgesundheit und der Gesamtgesundheit besteht.

Immer wieder wird die Mundhöhle als Spiegel beschrieben, der ein Gesamtbild des allgemeinen Gesundheitszustands eines Menschen abbildet. Deshalb nimmt die Mundgesundheit einen weit höheren Stellenwert ein, als viele Menschen glauben. Und dabei geht es um weit mehr als nur um weiße Zähne und einen guten Atem.

ZÄHNE PUTZEN IST NICHT ALLES

Die Gesundheit der Zähne und des Zahnhalteapparats wirkt sich unmittelbar auf die allgemeine Gesundheit aus, wissen die Experten des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums ZFZ in Stuttgart, einer Einrichtung der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg. Denn die Mundhöhle ist mit Bakterien gefüllt,



Die Mundhöhle ist ein Spiegel, der das Gesamtbild des allgemeinen Gesundheitszustands eines Menschen abbildet. Foto: Adobe Stock/Kirsty Pargeter

von denen die meisten zwar harmlos sind, da der Mund jedoch der direkte Zugang zum Verdauungs- und Atemtrakt ist, können durch eine mangelnde Mundhygiene verschiedene Krankheiten begünstigt und verursacht werden.

Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen es: Endokarditis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Komplikationen während der Schwangerschaft und Lungenentzündungen können durch eine mangelnde Mundhygiene entstehen. Auch Personen mit Diabetes oder HIV/Aids haben eine geringere Infektionsresistenz, was die Mundgesundheit noch wichtiger macht.

Eine gesunde Mundhöhle hingegen wirkt als Barriere gegen Krankheiten – was übrigens auch für Covid-19 gilt. Durch die Vorbeugung von Mundgesundheitsproblemen wie Gingivitis und Parodontitis wird das Risiko schwerwiegender Gesundheitsprobleme im gesamten Körper definitiv verringert.

Mundhygienetipps wie tägliches Bürsten und eine konsequente Interdentalreinigung der Zahnzwischenräume helfen, Bakterien zu kontrollieren. Das Spülen mit Schleimhautdesinfektionsmitteln senkt außerdem die Virenlast so deutlich, dass eine schwere Form der Covid-19-Erkrankung und eine Weiterverbrei-

tung verhindert werden können. Auch der Einsatz von Fluoriden ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Zwar ist der Zahnschmelz das härteste Material im Körper, doch unempfindlich sind die Zähne deswegen noch lange nicht. Säuren, die durch die Nahrungsaufnahme entstehen, schaden dem Zahn, weil sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herauslösen. Fluorid wirkt dem entgegen und hemmt darüber hinaus auch das Bakterienwachstum.

Zur Zahngesundheitsvorsorge gibt es daher auch verschiedene Angebote: für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre beispielsweise die sogenannte Individualprophylaxe. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse. Auch für andere Patientengruppen wie Raucher, Schwangere, Implantatpatienten oder Patienten mit Zahnersatz und Erkrankungen wie Parkinson, Diabetes, Asthma oder Gicht gibt es verschiedene Prophylaxe-Programme.

Genauere Infos dazu bekommen Interessierte über die kostenfreie Nummer der zahnmedizinischen Patientenberatungsstelle Baden-Württemberg. Sie ist jeden Mittwoch (außer an Feiertagen) in der Zeit von 14 bis 18 Uhr unter der Gratisnummer 0800/4747800 zu erreichen. hf

Expertentipp

Gesund beginnt im Mund

Menschen mit Entzündungen des Zahnfleisches und Zahnhalteapparats (Parodontitis) sind anfälliger gegenüber einer Covid-Infektion. Keime aus der Mundhöhle können sich in den Atemwegen ansiedeln und dort eine Lungenentzündung verursachen oder sogar in die Blutbahn ver-

schleppt werden. Gerade deshalb ist jetzt ein Zahnarztbesuch zur Abklärung des eigenen Risikos beziehungsweise des Vorliegens einer Parodontitis wichtig.

Eine sorgfältige Mundhygiene beugt vor und reduziert die Anzahl der krank machenden Keime in der Mundhöhle. Man sollte dafür zweimal täglich die Zähne gründlich putzen, morgens und abends nach der Mahlzeit. Dabei sollten auch die Zahnzwischen-

räume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden, da dieser Bereich ein Bakterien- und Schmutzreservoir darstellt. Abschließend sollte man die Reinigung des Zungenrückens nicht vergessen.

Zur Unterstützung der antibakteriellen Wirkung und Erhöhung der Widerstandskraft der Zähne empfiehlt sich eine fluoridhaltige Zahnpasta. Regelmäßige professionelle Zahnreinigungen



PD Dr. Yvonne Wagner, Leiterin des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums ZFZ Stuttgart

beim Zahnarzt wirken zusätzlich präventiv.



Zahnhygiene von Kindesbeinen an

Eltern haben im Umgang mit Bürste und Zahnpasta eine wichtige Vorbildfunktion: Ein Erziehungsprozess, der auch Spaß machen kann

Putzen sollte Routine sein

Jeder Fünfte schlupft

Wie viele andere Dinge auch, haben gesunde starke Zähne ihre Wurzeln in der Kindheit. Und auch wenn den lieben Kleinen mit Sicherheit zig Dinge einfallen, die sie lieber täten als Zähneputzen, so lohnt sich das Bürsten und damit eine gute Mund- und Zahnhygiene zu etablieren.

Kinderzahnarzt Andreas Kohler aus Freiburg und sein Team haben sich wie auch andere seiner Kollegen Gedanken gemacht, wie Kinder dazu angehalten werden können, selbständig und regelmäßig zu Bürste und Pasta zu greifen, um damit eine gute Mund- und Zahnhygiene zu etablieren.

Eines ist klar: „Gesunde Zähne sind ein Erziehungsprozess, aber auch der kann Spaß machen“, sagt Kohler. Gemeinsames Zähneputzen werde schnell zum Ritual und schaffe eine Verbindung zwischen Eltern und ihrem Nachwuchs. Vor allem zu Beginn, wenn die Kleinen sich und ihre Zahnbürsten gerade mal halten könnten, könne Zähneputzen etabliert werden. Dabei sei wichtig, dass Eltern ihren Nachwuchs begleiten. „Die Verantwortung für gut geputzte Zähne darf nicht in Kinderhänden liegen“, weiß Andreas Kohler. „Vor allem bei jüngeren Kindern müssen die Erwachsenen regelmäßig kontrollieren, ob alle Beläge auch sauber weggeputzt wurden“.

Das kann spielerisch ablaufen: Am Anfang durch das kritische Auge der Eltern und mit Hilfe kleiner Mundspiegel. Kinder könnten auf diese Weise auch in



Wird das sauber: Frühzeitige Zahn- und Mundhygiene machen sich bezahlt. FOTO: DRON (FOTOLIA)

den Prozess miteinbezogen werden und ihrerseits die Putzergebnisse von Mama oder Papa kontrollieren. Bei älteren Kindern könnten die Zähne auch eingefärbt werden, um sichtbar zu machen, wo Beläge zurückgeblieben sind.

„Funktioniert natürlich auch bei den Eltern“, schmunzelt Kohler und weiß aus seinem Praxisalltag, dass Kinder besonders motiviert putzen, wenn die Aussicht

besteht, am Ende weniger Farbrückstände in ihrem Mund zu entdecken als bei den Eltern.

An ein erfolgreiches Zähneputzen dürfe sich mit gutem Gewissen auch eine Belohnung anschließen. Dies könne eine Geschichte sein, ein Hörspiel, das Herunterladen einer App, ein besonderes Mandala, das ausgedruckt wird – je nach Alter und Interesse des Kindes, sei das ein

schöne Anerkennung, wenn die Zähne am Ende blitzblank sind.

Natürlich spiele auch das „Werkzeug“ eine entscheidende Rolle: „Wenn Kinder ihre Zahnbürsten und Pasten selber aussuchen dürfen, kann das abendliche Putzen weitaus mehr Spaß machen“, berichtet Kohler. Auch das Reinigen der Zahnzwischenräume sei motivierender, wenn das Kind dafür endlich „alt genug“ ist. Denn

mit Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten richtig umgehen, das könnten nur Große. Eine Sanduhr gebe der Putzzeit zudem einen überschaubaren Rahmen.

Süßes sollte übrigens nicht verteufelt, sondern ein gesunder Umgang damit gelehrt werden. „Lieber einmal richtig sündigen und voll genießen, als mehrere süße Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen“, erklärt Kohler.

Eine weitere positive Verstärkung der gesunden Zahn- und Mundgesundheit geschehe durch den Besuch in der Praxis. Wenn Kinder ihre Eltern frühzeitig zu routinemäßigen Kontrollbesuchen begleiten würden, während der Behandlung auf deren Schoß sitzen dürften und Behandlungsgeräte erklärt bekämen, helfe dies ungemein, den folgenden eigenen Zahnarztbesuchen eine Selbstverständlichkeit zu geben. Der Stellenwert der Zahngesundheit und damit der Allgemeingesundheit werde damit deutlich gefördert.

Entscheidend sei am Ende auch der Zeitpunkt des Putzens. Dies sollte nicht erst geschehen, wenn das Kind zu müde ist, sondern so frühzeitig, dass danach auch noch eine coole Zahnputzgeschichte vorgelesen werden könne. Der Buchmarkt habe eine reiche Auswahl – und wer phantasievoll genug sei, könne gemeinsam mit dem Kind auch eigene Zahnputzgeschichten erfinden. Aufgeschriebenen könnten diese am Ende ein persönliches Buch mit Erfolgsgeschichten ergeben. **izz/cos**

Zähne sollten mindestens zweimal am Tag geputzt werden – das ist bekannt. Doch längst nicht jeder setzt diese Empfehlung tatsächlich auch um. Nur vier von fünf Befragten (79 Prozent) gaben in einer YouGov-Umfrage an, dass sie mindestens zweimal täglich zu ihrer Zahnbürste greifen.

Bei jedem oder jeder Zweiten (50 Prozent) kommen Zahnseide oder Mundspülungen zum Einsatz und etwas mehr als zwei von fünf Befragten (43 Prozent) lassen regelmäßige professionelle Zahnreinigungen oder andere hygienische Behandlungen vornehmen.

Dass sie Karies an den Zähnen bekommen könnten, hält mehr als ein Drittel (35 Prozent) der Befragten für unwahrscheinlich, während ein Viertel (26 Prozent) das als wahrscheinlich einschätzt. Für die Umfrage im Auftrag einer Versicherungsgesellschaft wurden 2064 Personen befragt.

Übrigens: Nicht nur das Zähneputzen morgens und abends ist wichtig, auch sollten die dafür verwendeten Zahnbürsten ordentlich behandelt werden. Es empfiehlt sich, die Bürsten nach dem Putzen mit Wasser zu waschen und trocken zu lagern. Bei elektrischen Zahnbürsten sollte der Aufsatz abgenommen werden. Und generell sollten Verbraucher ihre Zahnbürsten alle zwei bis drei Monate austauschen, damit sie auch mit Erfolg eingesetzt werden können. Denn bei abstehenden Borsten nützt auch regelmäßiges Schrubben nicht ausreichend. **dpa**



GESUNDER MUND – GESUNDER KÖRPER

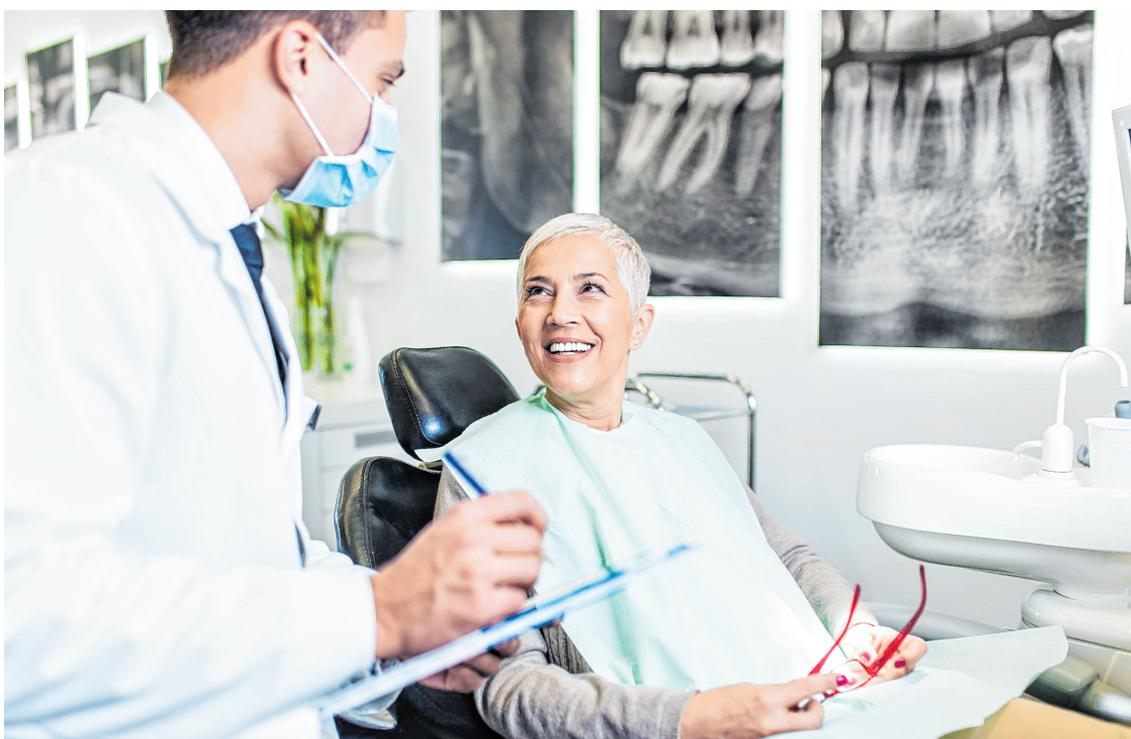
Eine intakte Mundgesundheit stärkt Ihr Immunsystem





Diabetes und Parodontitis – eng verzahnt

Neue Herausforderungen im zahnärztlichen Behandlungsalltag



Kranke Zähne können den gesamten Körper nachhaltig negativ beeinflussen. Der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt ist daher wichtig.

BILD: HEDGEHOG84 - STOCK.ADOBE.COM

Die Gesundheit beginnt im Mund. Ein Zusammenhang, der inzwischen vielfach wissenschaftlich belegt und bestätigt ist. Besonders intensiv erforscht sind die Beziehungen zwischen Diabetes und Parodontitis. Kranke Zähne oder entzündetes Zahnfleisch können den gesamten Körper nachhaltig negativ beeinflussen und auch Diabetes begünstigen oder die Gefahr erhöhen, daran zu erkranken.

Die Beziehung zwischen Diabetes und Parodontitis ist wechselseitig – das ist das Besondere: Diabetiker haben einerseits ein höheres Risiko an Parodontitis zu erkranken, das bedeutet Parodontitis ist eine der vielen Folgeerkrankungen chronisch erhöhter Blutzuckerwerte. Andererseits können Diabetiker ihre Blutzuckerwerte schlechter einstellen, wenn sie an Parodontitis erkrankt sind. Beide sogenannten Volksleiden teilen sich sowohl Gemeinsamkeiten, als auch Risikofaktoren: Die Ursachen der Krankheiten sind vielfältig, der Krankheitsverlauf ist überwiegend chronisch und bringt destruktive Veränderungen mit sich, es ist mit möglichen Funktionseinschränkungen und einer Beeinträchtigung der Lebensqualität zu rechnen.

In Deutschland sind laut der Fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS V) des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) im Auftrag der Bundeszahnärztekammer und der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, 11,5 Millionen Menschen an schwerer Parodontitis erkrankt. Mehr als sieben Millionen Personen leiden laut der diabetesDE – Deut-

sche Diabetes-Hilfe an der Zuckerkrankheit. Diesen Zahlen zufolge, lässt sich bei den beiden Erkrankungen, also nicht von den Leiden zweier Randgruppen sprechen.

Da beide Krankheiten während ihres Anfangsstadiums keine akuten Beschwerden verursachen, werden sie häufig erst in einem fortgeschrittenen Entwicklungsabschnitt erkannt. Sobald jedoch eine Erkrankung vorliegt, setzt die erfolgreiche Therapie eine Zusammenarbeit zwischen Patient, Zahnarzt und Hausarzt beziehungsweise Diabetologe voraus. Oft werden werden die beiden Krankheitsbilder in der Praxis jedoch isoliert voneinander betrachtet.

HINTERGRUNDWISSEN NOTWENDIG

Ein gestörter Zuckerstoffwechsel, eine erhöhte Infektanfälligkeit, eine gestörte Wundheilung, ein erhöhtes Parodontitisrisiko und eine Veranlagung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – „die Behandlung von Diabetepatienten mit Parodontitis in der Zahnarztpraxis stellt eine besondere Herausforderung dar“, weiß Johannes Einwag, Leiter des Zahnmedizinischen Fortbildungszentrums Stuttgart (ZFZ), einer Einrichtung der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg.

Durch die hohe Prävalenz beider Erkrankungen in einer immer älter werdenden Gesellschaft rückt diese Problematik zunehmend in den Mittelpunkt des

zahnärztlichen Behandlungsalltags und es bedarf daher einiges an Fach- und Hintergrundwissens bei der Betreuung betroffener Patienten.

„Die Schmerzausschaltung bei zahnärztlichen Eingriffen erfolgt in der Regel durch Lokalanästhetika mit vasostrukturierenden, das heißt gefäßverengenden Zusätzen, insbesondere Adrenalin“, erklärt Johannes Einwag. „Für Menschen mit Diabetes ist das von besonderer Bedeutung, denn Adrenalin bremst die Insulinwirkung und steigert die Zuckereubildung. Um einen Blutzuckeranstieg zu vermeiden, muss gegebenenfalls mit Insulin gegengesteuert werden. Sollte dennoch Adrenalin notwendig sein um Blutungen zu reduzieren, beispielsweise bei Zahnextraktionen, muss dies im Einzelfall abgewogen und im Vorfeld mit dem Patienten besprochen werden.“

Zudem ist eine mitentscheidende Voraussetzung bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels die Entzündungsfreiheit der Weichgewebe in der Mundhöhle. Für Diabetiker sind daher regelmäßige zahnärztliche Kontrollen zur Früherkennung, Behandlung und Nachsorge entzündlicher Erkrankungen des Zahnfleisches unabdingbar. „Bewährte Maßnahmen hierzu sind die professionelle Zahnreinigung (PZR) sowie die unterstützende Parodontitistherapie (UPT)“, weiß Johannes Einwag. „Je nach individuellem Patientenrisiko sollten PZR oder UPT ein- bis viermal jährlich erfolgen. Auf diese Weise profitiert nicht nur die Mundgesundheit, sondern auch die Allgemeingesundheit.“

IZZ/cos