

Gute Zähne schönes Leben

DAS INFO-MAGAZIN IHRER GEMEINSCHAFTSPRAXIS
DR. WILHELM GEISEMEYER & PHILIPP HEITMÜLLER

Gemeinschaftspraxis

Dr. W. Geisemeyer

Fachzahnarzt für Oralchirurgie

zertif. Tätigkeitsschwerpunkte:

Implantologie, Parodontologie

Ph. Heitmüller

Zahnarzt, Implantologe

(zertif. DGI)

Praxis

Unsere Leistungen,
aktuelle Nachrichten

Rezepte + Tipps

Gut essen nach
Zahnbehandlungen

Lebensqualität

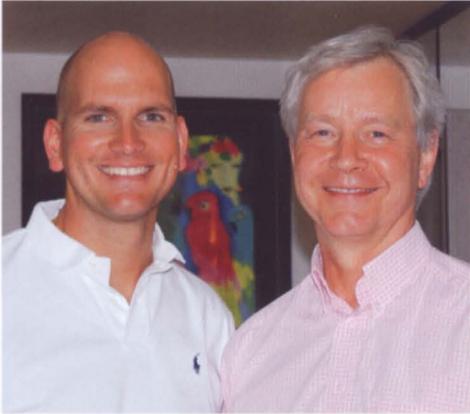
Mundgesundheit ist
die Voraussetzung

Parodontitis

Die unterschätzte Gefahr:
Was Sie dazu wissen sollten

Dr. Wilhelm Geisemeyer & Philipp Heitmüller:
„Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!“





„Wir klären Sie gerne über die Entstehung und Vorbeugung einer Parodontitis auf.“

Liebe Patientinnen und Patienten!

Zähne sind ein wertvolles Gut: als Kauwerkzeug genauso wie als selbstverständlicher Ausdruck unseres Erscheinungsbildes. Die Zähne sind es, denen im Allgemeinen die größte Aufmerksamkeit gilt. Haben Sie aber schon einmal daran gedacht, dass auch das „Drumherum“ stimmen muss? Sozusagen als Grundvoraussetzung für Zahngesundheit?

Wir denken dabei an den Zahnhalteapparat. Erst dieser sorgt für festen Halt der Zähne im Kiefer, was im Zusammenspiel verschiedener Elemente geschieht. Häufig droht dem Zahnhalteapparat jedoch Gefahr durch eine bakterielle Entzündung, wir Zahnmediziner sprechen von einer Parodontitis. Viele Menschen sind davon betroffen, und die ersten Warnzeichen der Erkrankung wie Zahnfleischbluten werden oft nicht ernst genommen.

In unserer Zahnarztpraxis diagnostizieren und behandeln wir nicht nur eine Parodontitis, sondern klären Sie gerne über die Zusammenhänge auf. Interessantes zum Thema erfahren Sie auch in diesem Patientenmagazin ab Seite 8. Sie lesen darin unter anderem, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt, wer besonders gefährdet ist und warum die Auseinandersetzung mit einer Parodontitis einer „ganzheitlichen Zahnmedizin“ im besten Sinne entspricht.

Herzlichst, Ihre

Dr. W. Geisemeyer Philipp Heitmüller

Dr. Wilhelm Geisemeyer und Philipp Heitmüller



PRAXIS FÜR ZAHNHEILKUNDE DR. WILHELM GEISEMEYER & PHILIPP HEITMÜLLER
RATHAUSPLATZ 11, 30823 GARBSEN, TEL.: 05131 467371
WWW.GEISEMEYER-HEITMUELLER.DE



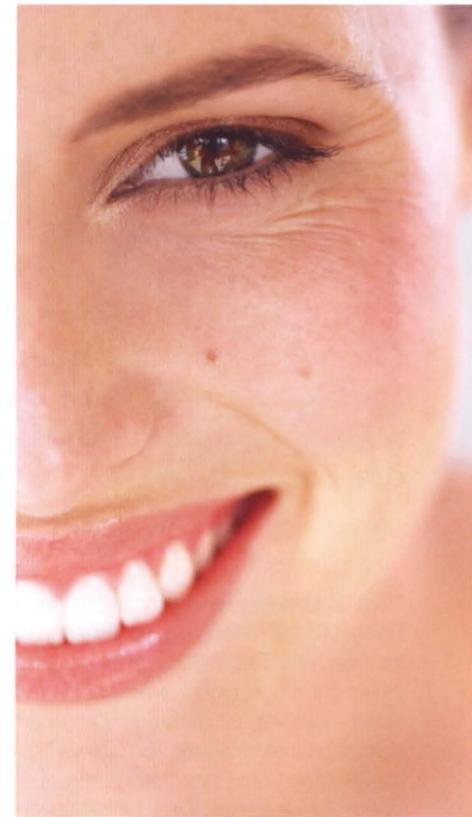
Eine schmerzfreie Behandlung

Haben Sie Angst vor der Behandlung? Dann können wir Sie beruhigen: Eine schmerzfreie Behandlung hat in unserer Praxis oberste Priorität. Moderne Lokalanästhetika (= lokale Betäubungsmittel) sind heute so wirksam und sicher, dass wir Sie in den meisten Fällen vollkommen schmerzfrei behandeln können. Und sollten Sie Angst vor der Injektion mit der Spritze haben: Auch dagegen haben wir etwas für Sie. Wenn Sie es wünschen, betäuben wir die Einstichstelle vorab mit einem Spray. Übrigens, in bestimmten Fällen können wir auch versuchen, auf eine Spritze zu verzichten, etwa bei der Behandlung eines wurzelbehandelten „toten“ Zahns. Die Entscheidung, ob Sie eine Anästhesie haben möchten, überlassen wir aber grundsätzlich Ihnen.



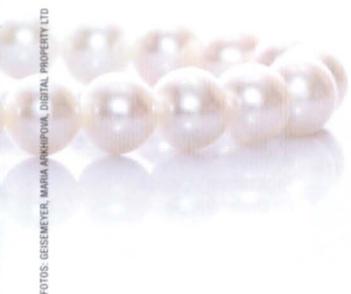
Wir bitten zur Nachkontrolle!

Wir möchten, dass Sie Ihre Mundgesundheit wiedererlangen – daran arbeiten wir gemeinsam mit Ihnen. Damit auch in Zukunft alles in Ordnung bleibt, bitten wir Sie regelmäßig zu Nachkontrollen in unsere Praxis. Diese sind in vielen Fällen unverzichtbar, um das Behandlungsergebnis zu sichern. Etwa nach einer Parodontitisbehandlung: In individuellen Abständen kontrollieren wir Ihre Zahnfleischverhältnisse, um einen erneuten Handlungsbedarf rechtzeitig zu erkennen. Der laufende Check-up ist genauso wichtig, wenn Sie Zahnersatz bekommen haben, um diesen auf Unversehrtheit zu überprüfen. Oder wenn Sie Träger eines Implantates oder einer Prothese sind – letztere muss immer wieder an die Schleimhaut- und Knochenverhältnisse angepasst werden. Unser Service für Sie: Auf Wunsch erinnern wir Sie gerne an Ihren nächsten Kontrolltermin.



Qualitäts-Implantate in unserer Praxis

Bei der Versorgung unserer Patienten mit Implantaten achten wir auf Qualität: Nicht nur bei der Beratung und Behandlung, sondern auch bei den verwendeten Implantatsystemen. Wir setzen auf Markenimplantate, die weltweit aufgrund ihrer ausgezeichneten Qualität geschätzt werden. Die Implantate „made in Germany“ bestehen aus hochstabilem medizinischem Reintitan. Im Verlauf ihres Produktionsprozesses werden sie nach strengsten zertifizierten Qualitätsstandards kontrolliert. Jahrzehntelange Erfahrungen und klinische Erprobung in wissenschaftlichen Langzeitstudien bieten ein Höchstmaß an Sicherheit. Ein weiterer Vorteil ist die langfristige Nachversorgung, wie sie nur ein großer Implantat Hersteller bieten kann. Implantataufbauten können auch nach vielen Jahren noch nachversorgt und erweitert werden.



Zahnverlust am Ende?

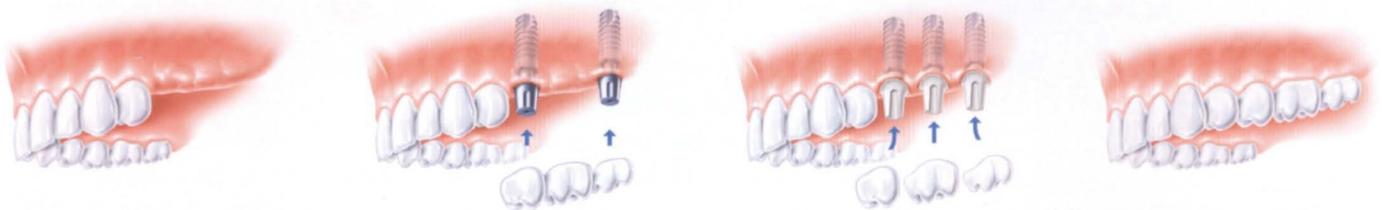


Es fällt auf den ersten Blick kaum auf, kann sich aber zu einem ernstem Problem entwickeln: Das „Freiende“ – mehrere fehlende Backenzähne am Ende der Zahnreihe.

Von Zahnverlust sind nicht nur ältere Patienten betroffen. Häufig müssen schon im Alter von 40 bis 50 Jahren einzelne Backenzähne gezogen werden. Das Freiende – der Verlust mehrerer Zähne am Ende der Zahnreihe – wird von vielen Patienten als „Anfang vom Ende“ empfunden: Wenn Zähne fehlen, wird der Kieferknochen weniger beansprucht und bildet sich zurück. Ein „Domino-Effekt“ kann die Folge sein: Ein Zahn nach dem anderen lockert sich und kann oft nicht erhalten werden. Spätestens wenn die Lücke beim Lachen

lenden Zahnwurzeln und werden zur Basis für festsitzenden Zahnersatz. Bei einer Freiend-Situation gibt es verschiedene Implantatlösungen: Bereits mit zwei Implantaten lässt sich eine Lücke von 3 oder mehr fehlenden Zähnen schließen. Dabei dienen die Implantate als „Pfeiler“ für eine Brücke – gesunde Nachbarzähne werden nicht beschliffen. Der natürlichen Situation am nächsten kommen Einzelzahnimplantate. Jeder fehlende Zahn wird durch ein Implantat mit Krone ersetzt.

chirurgischer Eingriff – wird in der Regel ambulant unter örtlicher Betäubung durchgeführt. Wenn eine Zahnlücke bereits über längere Zeit besteht und der Knochen deshalb zu dünn oder zu schmal geworden ist, um ein Implantat aufzunehmen, kann der Knochen mit körpereigenem Gewebe oder mit knochenähnlichem Material wieder aufgebaut werden. Dieser Knochenaufbau – die so genannte Augmentation – schafft die optimalen Voraussetzungen für einen festen Sitz Ihrer neuen Zähne.



sichtbar wird, ist das persönliche Empfinden sehr stark beeinträchtigt! Wird dann zum ersten Mal über eine herausnehmbare Teilprothese gesprochen, dann scheinen die „Dritten“ nicht mehr weit zu sein ...

Die konventionelle Behandlung
Eine Teilprothese schließt zwar die Lücke, der Kieferknochen kann sich aber trotzdem zurückbilden. Zudem verursacht der Gaumenbügel, mit dem die Teilprothese an der gegenüberliegenden Zahnreihe fixiert wird, bei vielen Patienten ein unangenehmes „Fremdkörpergefühl“.

Die Lösung mit Implantaten
Zum Glück gibt es eine bewährte Alternative, die den natürlichen Zähnen nahezu entspricht: Zahnimplantate ersetzen die feh-

Der Vorteil einer Implantatlösung ist im wahrsten Sinn des Wortes „offensichtlich“ – denn die neuen Zähne sind in Ästhetik und Funktion vom natürlichen Vorbild fast nicht zu unterscheiden.

Wie sieht der Behandlungsablauf aus?
Seit vielen Jahren ist die Implantation eine sichere und unkomplizierte Behandlung in unserer Praxis. Durch den Einsatz von Implantaten höchster Qualität sind die Erfolgsaussichten der Therapie auch langfristig ganz hervorragend. Nach der gründlichen Voruntersuchung und einer umfassenden Beratung über mögliche Behandlungsalternativen erhalten Sie einen detaillierten Therapie- und Kostenplan. Das Einsetzen der Implantate – ein kleiner

Das Implantat wächst fest im Kieferknochen ein. Nach der Einheilzeit werden Ihre neuen Zähne unsichtbar auf den Implantaten fixiert.

Trotz Freiende ein Happy End: Denn bei guter Pflege und regelmäßiger Prophylaxe können die „neuen Zweiten“ ein Leben lang halten.



Dr. Wilhelm Geismeyer & Philipp Heitmüller
Fachzahnarztpraxis
für Oralchirurgie

Nachgefragt bei Miriam Pielhau, TV- und Radio-Moderatorin, Buchautorin

„Ich habe Glück mit den Zähnen!“

Ihre Zähne sehen top aus. Sind Sie von Natur aus mit schönen Zähnen gesegnet oder hatte Ihr Zahnarzt auch mal etwas zu tun?

Ich habe ganz großes Glück gehabt und beim Gen-Lotto Papas Teil der Zähne abbekommen. Die sind von Natur aus recht gerade (nie eine Spange getragen), haben eine helle Farbe, und sie sind ziemlich robust (eine Handvoll kleiner Bohreinsätze).

Wie sieht denn Ihr tägliches Zahnpfle-geprogramm aus?

Ich putze sehr gründlich, wengleich mit einer elektrischen Zahnbürste. Ich habe den Eindruck, dass sie besonders die Übergänge vom Zahn zum Zahnfleisch und die Winkel bei den Weisheitszähnen besser säubert als der Handbetrieb. Dann benutze ich Zahnseide, Fluorid und Zahnpasta, die einem weiße Zähne verspricht, um Kaffee- oder Teeverfärbungen entgegenzuwirken. Außerdem bin ich weltgrößter Fan der halb-jährlichen Professionellen Zahnreinigung.

Hand aufs Herz, gehen Sie gerne zum Zahnarzt?

Ich habe ehrlich gesagt gar keine Angst. Was zum einen daran liegt, dass die Schwester einer sehr guten Freundin Zahnärztin ist und mich zum halben Insider ausgebildet hat. Vielleicht aber auch, weil noch nie etwas wirklich „Schlimmes“ gemacht werden musste. Wurzelbehandlungen kenne ich nur vom Hörensagen und die vier Weisheitszähne haben sich über die Jahre von alleine nach oben gearbeitet, ohne zu drücken oder zu zwicken. Ich wünsche mir sehr, dass diese friedliche Koexistenz zwischen mir und meinen Zähnen so (gesund) bleibt. Ach ja, und mein Trick gegen das Kino im Kopf, wenn die Bohrgeräusche zu laut oder zu angsteinflößend werden: summen.

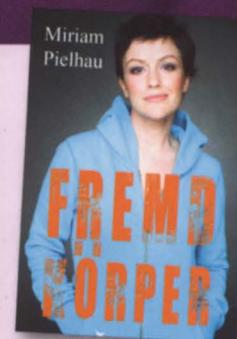
Hätten Sie einen Wunsch frei, wenn es um Ihre Zähne geht: Welcher wäre es?

Hmmm ... alle wollen immer „noch“ weibere Zähne. Aber ich finde, dann sieht man irgendwann aus wie Jürgen Vogel in „Kein-ohrhasen“ ...



Erfolgreich im Leben

Miriam Pielhau, Jahrgang 1975, kennen viele TV-Zuschauer als vielseitige Moderatorin, als die sie u. a. für RTL, Pro Sieben, Sat1, RTL2 in Sendungen wie „Weck-up“, „Cinema TV“ und „taff“ vor der Kamera stand. Mit erst 32 Jahren traf sie Brustkrebs. Ihre Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit verarbeitete sie in „Fremdkörper“ (mvg Verlag, 208 S.), das auch als Hörbuch erschienen ist.



Wissenswertes und Tipps:

Magazin

Neues aus der Welt
rund um schöne Zähne
und Zahngesundheit

Fast jeder Fünfte unzufrieden mit seinen Zähnen

Zähne sind das Aushängeschild eines jeden Menschen: Vier von fünf verbinden mit guten und gepflegten Zähnen eine positive Ausstrahlung und Attraktivität. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Forsa im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Dabei ist fast jeder Fünfte in Deutschland mit der Gesundheit und dem Aussehen seiner Zähne unzufrieden. Dennoch geht durchschnittlich jeder Sechste erst bei akuten Zahnproblemen zum Zahnarzt. Besonders die junge Generation lässt sich mit dem Praxisbesuch Zeit: Rund ein Drittel der Befragten im Alter zwischen dem 18. und 25. Lebensjahr sucht erst dann Hilfe, wenn der Zahn bereits schmerzt. Doch gerade dann kann es zu spät sein, und der Zahndefekt muss mit einem Zahnersatz repariert werden.



Salz stoppt Blutungen

Stellen Sie wiederholt Zahnfleischbluten oder -entzündungen bei sich fest, sollten Sie unsere Zahnarztpraxis aufsuchen. Zu Hause können Sie als Erste-Hilfe-Maßnahme zusätzlich mit Kochsalzspülungen ein altes Hausmittel anwenden. Die Spülungen wirken Zahnfleischbluten durch ihre antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung entgegen. Seit Jahrhunderten wird Salz bei vielerlei Leiden verwendet, schon die Ägypter nutzten seine heilkräftige Wirkung. Für eine Mundspülung 1/2 Teelöffel Salz (z. B. Kochsalz, Meersalz, Steinsalz) in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen, mehrmals täglich damit spülen. Die Flüssigkeit dabei im Mund durch die Zahnzwischenräume ziehen. Wichtig: Bei Zahnfleischbluten unbedingt auch weiterhin die Zähne putzen!



„Lächle in die Welt und die Welt lächelt zurück.“

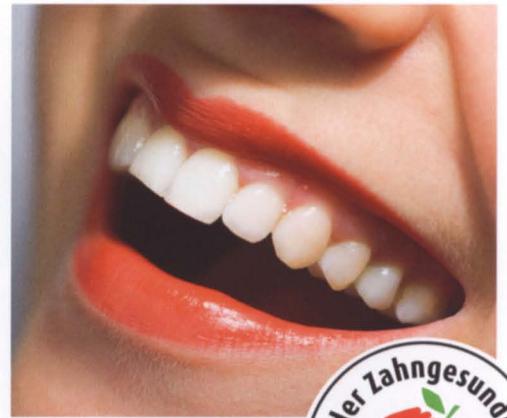
Chinesische Weisheit

Mit Bakterien gegen Karies

Probiotische Joghurts, die den Darm samt Immunsystem auf Trab bringen sollen, kennen Sie sicher. Ihre Wirkung beruht auf speziellen Milchsäurebakterien. Dass dieselben Mikroorganismen auch gegen Karies helfen könnten, dürfte neu sein. Die Firma BASF Future Business entwickelte einen Anti-Karies-Wirkstoff aus Milchsäurebakterien vom Typ „Lactobacillus paracasei“, der zukünftig in Mundpflegeprodukten wie Zahnpasta Verwendung finden könnte. Der mikrobielle Wirkstoff erkennt gezielt bakterielle Karieserreger und verklumpt mit ihnen – der Anwender kann sie mit dem Zahnputzwasser einfach aus dem Mund spülen. Eine Kurzzeitstudie am Menschen zeigte, dass die kariesfördernden Bakterien nach zehn bis fünfzehn Minuten aus dem Mund verschwunden sind. Erste Produkte mit dem Wirkstoff sind in Entwicklung und werden ab 2010/2011 im Handel erwartet.

Tag der Zahngesundheit 2010

Gesund beginnt im Mund – Lachen ist gesund: Am 25. September 2010 ist wieder Tag der Zahngesundheit, das Motto in diesem Jahr lautet „Lachen ist gesund“. Es spielt u. a. darauf an, dass mit der Mund- und Zahngesundheit auch ein psychologischer Aspekt verbunden ist. Wer lacht schon gerne, wenn man sich seiner Zähne schämen muss? Außerdem können sich seelische Belastungen auf Zähne und Kiefer übertragen, was sich etwa in Zähneknirschen manifestiert und auch körperliche Beschwerden mit sich bringt.

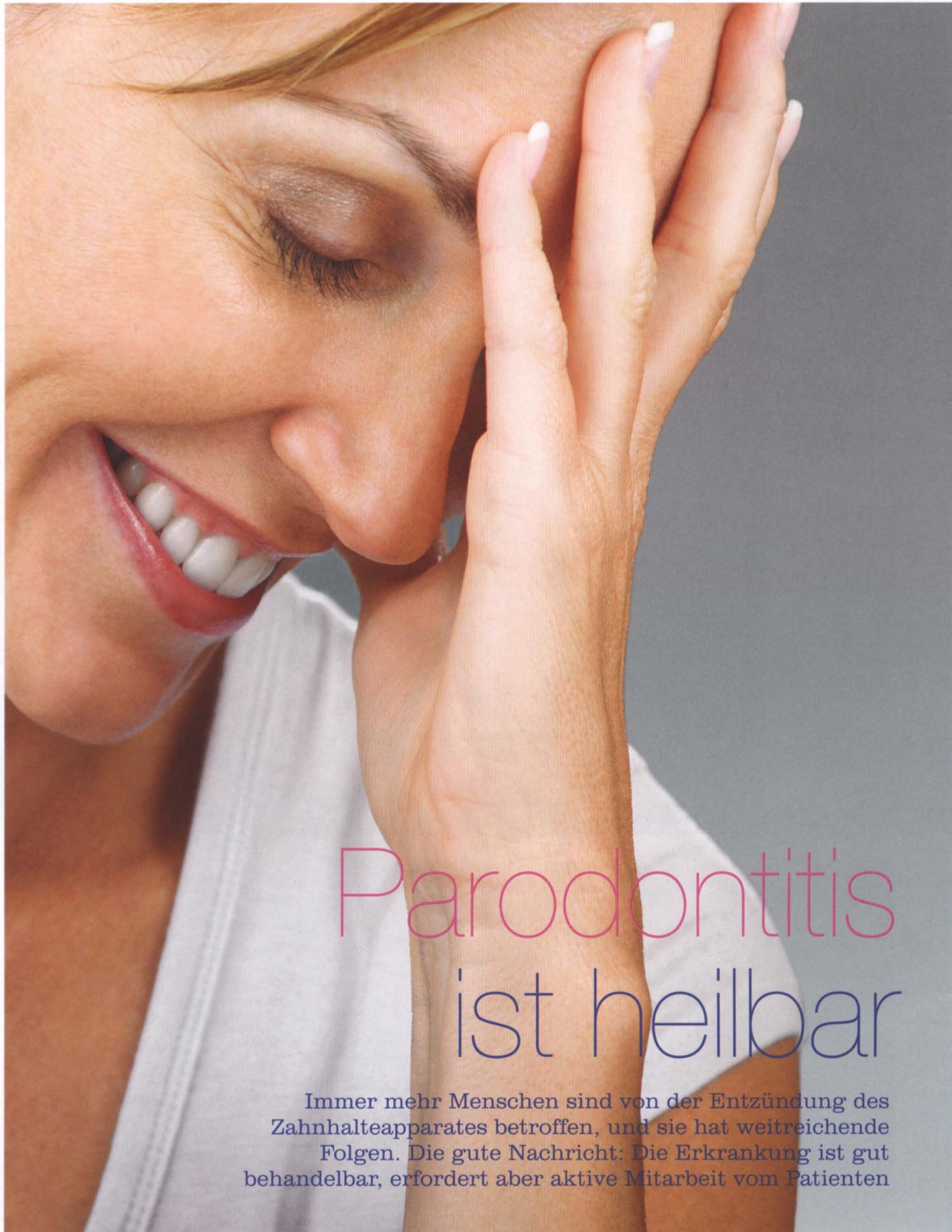


Erster zahnfreundlicher Schnuller der Welt



Tröstend und beruhigend wirkt ein Schnuller auf das Baby. Doch herkömmliche Modelle sind wie ein Babydaumen geformt – rundlich und dick. Zahnfehlstellungen und Kieferanomalien wie ein lutschoffener Biss können bei Dauergebrauch die Folgen sein, die später kieferorthopädisch korrigiert werden müssen. Eine Alternative bietet ein neuartiger nachgewiesener zahnfreundlicher Babyschnuller. Im Vergleich zu anderen Beruhigungssaugern hilft er, Fehlbildungen zu vermeiden oder diese in ihrer Ausprägung zu mindern. Sein extra flacher Schaft reduziert den Druck auf Zähne und Kiefer beim Saugen um bis zu 90 Prozent. Das ergab eine klinische Studie der Universität Düsseldorf. Der Schnuller mit dem Namen „Dentistar“ (Hersteller Novatex) wurde von Toothfriendly International (Basel), der Dachorganisation der Aktion zahnfreundlich e.V. in Berlin, mit dem Zahnmännchen ausgezeichnet. Auch Öko-Test hat den Schnuller mit „sehr gut“ bewertet. Er ist für Babys mit und ohne Zähnen erhältlich.





Parodontitis ist heilbar

Immer mehr Menschen sind von der Entzündung des Zahnhalteapparates betroffen, und sie hat weitreichende Folgen. Die gute Nachricht: Die Erkrankung ist gut behandelbar, erfordert aber aktive Mitarbeit vom Patienten

Wohl niemand würde beim Filmkuss zwischen Vivien Leigh und Clark Gable in „Vom Winde verweht“ an Mundgeruch denken.

Dennoch könnte die Szene für die Filmpartnerin eher unangenehm gewesen sein: Gable litt an Parodontitis und hatte demzufolge einen strengen Atem. Der US-Filmstar wäre Berichten zufolge beinahe an der Infektion gestorben, er musste sich alle Zähne ziehen lassen und war auf eine Totalprothese angewiesen.

Mit dem Alter steigt das Risiko

Der Dreh des Filmklassikers liegt zwar gut 70 Jahre zurück, doch ein Thema ist Parodontitis heute mehr denn je. In Deutschland ist die Parodontitis unter Erwachsenen und Senioren weitverbreitet, mit steigender Tendenz. Ein Grund für die wachsende Verbreitung wird unter anderem darin gesehen, dass das allgemeine Risiko, eine Parodontitis zu entwickeln, mit dem Alter steigt. Und da nicht nur die Bevölkerung immer älter wird, sondern mit den alten Menschen auch ihre Zähne, steigt so die Gefahr für die Erkrankung.

Hauptgrund für Zahnverlust und Gefahr für die Gesundheit

Unter einer Parodontitis verstehen Zahnmediziner eine Entzündung des Zahnhalteapparates, allgemein besser unter der Bezeichnung „Parodontose“ bekannt. Mit der Erkrankung kommt es zu einem Abbau des Zahnhalteapparates, wodurch die Zähne letztendlich ihren festen Halt verlieren. Die Erkrankung ist bei den über 45-Jährigen der Hauptgrund für Zahnverlust. Zahnmediziner sehen die Entzündung im Mundraum als ein wesentliches Gesundheitsproblem an, das Kaufunktion und Ästhetik beeinträchtigt und im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führt. Darüber hinaus zeigen immer mehr Forschungsergebnisse, dass eine Parodontitis auch eine Gefahr für die allgemeine Gesundheit sein kann.

Erkrankung wenig bekannt

Dennoch ist in der Bevölkerung wenig über die Parodontalerkrankung bekannt. Viele Menschen können die Ursachen und Folgen nicht richtig einschätzen, wie eine Umfrage des Deutschen Instituts der Zahnärzte zeigte (IDZ, 2008). Mehr als 60 Prozent der Befragten konnten spontan keine Folgerisiken der Parodontitis nennen. Nahezu zwei Dritteln war nicht klar, dass unzureichende Mundhygiene zu ihren Hauptursachen zählt.

Erste Warnzeichen: Blutungen und rotes Zahnfleisch

Eine Parodontitis entwickelt sich in der Regel langsam und schleichend über viele Jahre. Sie beginnt meist schmerzfrei, weshalb viele Menschen nichts von der Erkrankung bemerken. Dennoch gibt es erste Warnzeichen wie geschwollenes und gerötetes Zahnfleisch sowie wiederholtes Zahnfleischbluten. Die Blutungen treten häufig beim Zähneputzen auf, bei der Anwendung eines Zahnstochers und ähnlicher Hilfsmittel oder beim Biss in den Apfel. Spätestens bei diesen Anzeichen sollten Patienten in unsere Zahnarztpraxis kommen, damit wir den näheren Ursachen auf den Grund gehen können.

Vom Zahnbelag bis zu Zahnfleischtaschen

Hauptauslöser einer Parodontitis ist nicht entfernter bakterieller Zahnbelag. Zu-

Parodontitis und Nikotin

Vervielfacht das Risiko



Raucher bekommen häufiger eine Parodontitis.

Auslöser ist das Nervengift Nikotin aus dem Tabak, das nach dem Einatmen in die feinen Blutgefäße des Zahnfleisches eindringt. Mit dem Verengen der Gefäße verschlechtert sich die Durchblutung des Zahnfleischgewebes. Das ist auch der Grund dafür, dass bei Rauchern die Frühwarnzeichen einer Parodontitis wie Zahnfleischbluten ausbleiben. Raucher haben im Vergleich zu Nichtrauchern ein bis zu 12-fach erhöhtes Parodontitis-Risiko, je nach Ausmaß des Nikotinmissbrauchs. Zudem haben sie in der Regel mehr Zahnstein, eine größere Anzahl tiefer Zahnfleischtaschen, einen stärker zerstörten Zahnhalteapparat und mehr Zahnverluste. Hinzu kommt, dass die Heilungschancen bei einer Parodontitis-Therapie deutlich schlechter sind. Prof. Dr. Michael Noack von der Universität Köln fordert einen Warnhinweis auf Zigaretenschachteln: „Raucher verlieren früher ihre Zähne!“

nächst ist nur das Zahnfleisch von der Entzündung betroffen, in der Zahnmedizin auch als Gingivitis bezeichnet. In diesem Stadium ist die Entzündung durch verstärkte Mundhygiene noch leicht rückgängig zu machen. Bleibt der Zahnbelag dagegen bestehen und verfestigt er sich noch durch Einlagerung von Mineralstoffen (Zahnstein), kann er weiter bis in Richtung Zahnwurzel fortschreiten. Es bilden sich Zahnfleischtaschen, in denen Bakterien nisten (siehe Illustration unten).

Die beste Vorsorge: gute Mundhygiene und Kontrollbesuche in unserer Praxis

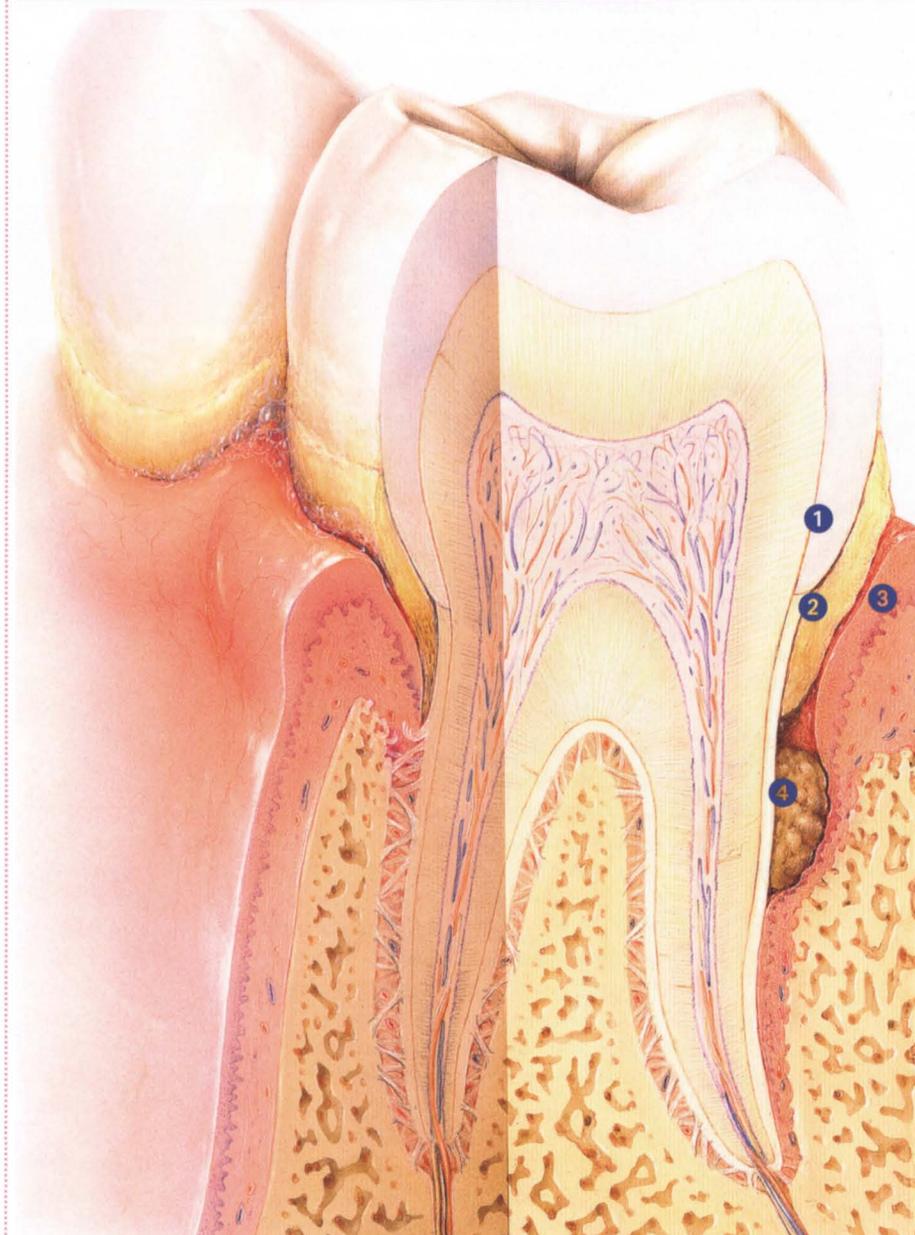
Verhaltensfaktoren und Gene

Betroffene können eine Parodontitis etwa daran erkennen, dass das Zahnfleisch zurückgeht, auf Druck eine gelbliche, eiterähnliche Flüssigkeit am Zahnfleischsaum austritt und sich hartnäckiger Mundgeruch

bemerkbar macht. Vielleicht ist es sogar schon zur Lockerung eines Zahns gekommen. Schweregrad und Verlauf der Erkrankung werden von der Art und Menge der auslösenden Bakterien bestimmt sowie von den Abwehrkräften des Patienten. Zudem

Zahnhalteapparat

Der Abbau beginnt meist schleichend



Parodontitis kommt von Parodont (par = um, herum; odontos = der Zahn) und ist der medizinische Begriff für eine Entzündung des Zahnhalteapparats. Ohne zahnärztliche Diagnose schreitet die Entzündung lange Zeit unbemerkt und schmerzfrei voran und zerstört die Strukturen, die den Zahn im Kiefer halten.

Neben Bakterien ist auch das Immunsystem beteiligt
Unbeseitigter Zahnbelag führt zur Entzündung des Zahnfleisches, es schwillt an und rötet sich. Wird der Belag nicht beseitigt, wächst er weiter in die Tiefe und es bilden sich Zahnfleischtaschen. Der Angriff auf den Zahnhalteapparat nimmt seinen Lauf. An dem Zerstörungsprozess sind aber nicht nur die Bakterien schuld, die durch ihre Ausscheidungsprodukte eine Entzündung herbeiführen. Es ist auch unser körpereigenes Immunsystem beteiligt. Dieses versucht durch seine Abwehrzellen die Bakterien zu beseitigen, was mit Hilfe einer Reihe von Entzündungsstoffen und -zellen geschieht. Mit der Abwehrreaktion wird auch das umliegende Gewebe wie Bindegewebe und Kieferknochen angegriffen und abgebaut.

- 1 = Zahnschmelz
- 2 = Zahnbelag
- 3 = entzündetes Zahnfleisch
- 4 = Zahnfleischtasche mit bakteriellem Belag



können Rauchen und Stress eine Parodontitis verstärken. Neben den Verhaltensrisiken spielen auch die Gene eine Rolle, insbesondere wenn die Parodontitis einen aggressiven Verlauf nimmt. Dann tritt sie meist plötzlich auf, und es kommt innerhalb weniger Wochen und Monate zum Abbau des Zahnhalteapparates, häufig schon in jungen Jahren.

Gefahren auch für die Allgemeingesundheit

Bleibt die bakterielle Infektion in der Mundhöhle unbehandelt, stellt sie eine Belastung für den ganzen Organismus dar. Bakterien und Entzündungsmoleküle aus den Zahnfleischtaschen gelangen über das Blut an andere Stellen des Körpers, belasten den Stoffwechsel und das Gefäßsystem. Es gibt viele Hinweise dafür, dass eine Parodontitis mit einem erhöhten Risiko für Allgemeinerkrankungen einhergeht, u. a. für Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes, sowie bei einer Schwangerschaft mit einem höheren Risiko für eine Frühgeburt und ein niedriges Geburtsgewicht.

Die Parodontitis unter Kontrolle

Eine wichtige Voraussetzung, eine Parodontitis samt ihrer Folgen und Risiken zu vermeiden, ist der regelmäßige Kontrollbesuch in unserer Zahnarztpraxis. Nur die zahnärztliche Untersuchung kann eine Entzündung

des Zahnhalteapparates sicher diagnostizieren. Zur Frühdiagnose setzen wir eine Sonde ein, welche die Tiefe von Zahnfleischtaschen in Grad von 0 bis 4 misst sowie die Blutungsneigung des Zahnfleisches bestimmt (Parodontaler Screening Index = PSI). Ein PSI-Wert ab 3 gilt als behandlungsbedürftig. Den PSI-Test zahlt die Krankenkasse alle zwei Jahre.

Bakterien- und Gentest

Den Zustand des Zahnhalteapparates und den Grad des Knochenabbaus machen Röntgenbilder deutlich. Ein Labortest gibt zudem Auskunft über Art und Menge der Parodontitis-Bakterien. Dieser Test ist bei aggressiven Verläufen sinnvoll, um die weitere Therapie darauf abzustimmen. Möglich ist auch ein Gentest: Er zeigt, ob eine

Verstärken sich gegenseitig:

Parodontitis und Diabetes

Diabetiker haben ein dreifach erhöhtes Risiko, eine Parodontitis zu entwickeln.

Beide Krankheiten sind chronisch, schreiten lange Zeit unerkannt fort und können sich gegenseitig beeinflussen. „Entzündungsherde im Mund verstärken die Insulinresistenz der Zellen“, so Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer in Deutschland. Umgekehrt zeigt sich: Die Parodontitis ist genauso als Folgeerkrankung einer Diabetes zu betrachten wie die bei ihr typischen Augen-, Nieren- und Nervenschäden, das zeigen neue Erkenntnisse.

Schuld ist auch die schlechtere Abwehr bei Diabetes, Bakterien können leichter in den Zahnhalteapparat eindringen. Diabetiker sprechen nicht so gut auf eine Parodontitis-Therapie an, wenn ihr Blutzuckerwert schlecht eingestellt ist.



erbliche Veranlagung besteht, wenn in der Familie gehäuft Parodontitis-Fälle auftreten, besonders in jungen Jahren.

Parodontitis-Therapie

Ziel der Behandlung ist es, für einen entzündungsfreien Zustand zu sorgen und den weiteren Abbau des Zahnhalteapparates zu stoppen. Möglich wird dies durch die gründliche Beseitigung aller bakteriellen Beläge. Die Parodontitis-Behandlung beginnt daher mit einer intensiven Zahnreinigung bei uns in der Praxis, die alle erreichbaren weichen und harten Beläge entfernt. Dazu gehört auch die Anleitung und Motivation für die Zahnpflege zu Hause.

Ohne bakterientiefe Reinigung geht es nicht

In einer zweiten Phase reinigen wir die Zahnfleischtaschen bzw. Wurzeloberflächen. Dies geht heute sehr schonend unter lokaler Betäubung mit sehr feinen Handinstrumenten, speziellen Ultraschall- oder Lasergeräten. Eventuell muss auch Zahner-



Schneller Parodontitis-Test: Eine Parodontalsonde gibt Auskunft über bestehende Zahnfleischtaschen und ihre Tiefe. Auch die Blutungsneigung liefert einen Hinweis auf die Erkrankung.

trolle, ob sich die Situation gebessert hat. Bei andauernden Entzündungszeichen und sehr weit fortgeschrittener Parodontitis mit tiefen Taschen ist ein kleiner chirurgischer Eingriff nötig, um die Wurzeloberflächen unter Sicht zu reinigen sowie erkranktes

alleine. Dennoch ist auch bei starkem Knochenschwund ein Wiederaufbau mit wachstumsfördernden Proteinen sowie körpereigenem Knochen bzw. Knochenersatzmaterial möglich. Freigelegte „lange“ Zahnhälse durch zurückgezogenes Zahnfleisch lassen sich durch Zahnfleischtransplantation wieder abdecken.

Risiken vermeiden durch frühe Behandlung

satz erneuert werden, etwa bei undichten Füllungen oder abstehenden Kronenrändern. Sie bieten Schlupfwinkel für Bakterien, sodass sich wieder neue Parodontitis-herde bilden können.

Gewebe zu entfernen. In bestimmten Fällen macht auch eine Antibiotikagabe Sinn oder eine antibakterielle Behandlung mit desinfizierenden Chlorhexidinpräparaten.

Eventuell weitere Maßnahmen

Nach einigen Wochen zeigt eine Nachkon-

Ein Wiederaufbau möglich

Trotz Entzündungsstopp, der Zahnhalteapparat regeneriert sich nicht wieder von

Lebenslange „Therapie“

Wichtig zu wissen für den Patienten: Die Anfälligkeit für eine erneute Entzündung bleibt ein Leben lang bestehen. Regelmäßige Nachkontrollen in der Zahnarztpraxis, sehr gründliche Mundhygiene sowie Professionelle Zahnreinigungen sind daher unverzichtbar, um den Behandlungserfolg dauerhaft zu sichern und ein Wiederausbrechen der Erkrankung zu verhindern.

Prophylaxe und Therapie gleichzeitig

Verbesserte Mundhygiene

Nur Aussicht auf Erfolg, wenn der Patient sorgfältige Mundhygiene betreibt. Die beste Vorsorge gegen die Erkrankung ist eine sorgfältige Mundhygiene. Sie ist auch Teil der Therapie bei einer leichten bis mittelschweren Parodontitis. Häufig lässt sie sich allein schon mit einem verstärkten Zahnpflegeeinsatz zu Hause ausheilen, einschließlich professioneller Unterstützung in unserer Zahnarztpraxis. Die Patienten lernen, den Umgang mit der Zahnbürste zu optimieren sowie Zahnseide und Interdentalbürste zum Reinigen der Zahnzwischenräume richtig anzuwenden. Ergänzend empfehlen wir etwa alle 2-6 Monate eine Professionelle Zahnreinigung (PZR), in der alle bakteriellen Beläge medizinisch gründlich entfernt werden. Schwachstellen in der Mundhygiene werden deutlich, die es zu beheben gilt. Letztlich dient die PZR auch der Motivation: Das gute Gefühl sauberer Zähne möchten die meisten Patienten möglichst lange bewahren und bemühen sich auch zu Hause um eine gründliche Pflege.



Zahlen und Fakten

Laut IV. Mundgesundheitsstudie 2006 im Auftrag der Bundeszahnärztekammer und der Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung

20%

der 35- bis 44-Jährigen sind an einer schweren Parodontitis erkrankt.

3-4%

der Bevölkerung entwickeln eine aggressive Form der Parodontitis.

53%

der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leiden an einer mittelschweren Parodontitis.

40%

der Senioren weisen eine schwere Form der Parodontitis auf.

Ab 35 Jahren

steigt das Risiko deutlich, an einer Parodontitis zu erkranken.

3½ Millimeter

und darüber: Ab dieser Taschentiefe ist eine Parodontitis behandlungsbedürftig.

Spülgang für mehr Sauberkeit

Mundspülungen sind besser als ihr Ruf.
Zwar sind sie für die optimale Zahnreinigung
nicht wirklich notwendig. In bestimmten
Situationen können sie aber von Nutzen sein

1. Mundspülung oder Mundwasser: Gibt es einen Unterschied?

Ja, zum einen liegt er in der Dosierung: Eine Mundspülung ist bereits fix und fertig zum Gebrauch und für den Verwender optimal dosiert. Ein Mundwasser hingegen muss – da es sich um ein Konzentrat handelt – mit Wasser verdünnt werden. Meist genügen wenige Tropfen, die ins Wasserglas gegeben werden. Ein weiterer Unterschied ist die Wirksamkeit: Mundspülungen enthalten häufiger Inhaltsstoffe mit nachweislich wirksamen Inhaltsstoffen. Ein Mundwasser dagegen basiert meist auf Pflanzenextrakten, und es dient oft nicht mehr als der Geschmackserfrischung.

2. Was können Mundspülungen leisten?

Sie sollen Karies und Parodontitis vorbeugen, vor empfindlichen Zahnhälsen, Zahnstein oder Mundgeruch schützen – für fast jedes Problem wird die passende Spülung angeboten. Empfehlenswerte Mundspülungen enthalten Amin- und Zinnfluoride sowie ätherische Öle und Chlorhexidin, letzterer Wirkstoff nur niedrig dosiert bzw. für den kurzfristigen Einsatz. Antibakterielle Spülungen (Anti plaque-Mittel) reduzieren schädliche Bakterien im Mundraum, senken die Neubildung von Zahnbelag, beugen Zahnfleischentzündungen vor und helfen Karies zu bekämpfen. Fluoridverbindungen wirken zudem remineralisierend auf den Zahnschmelz.

3. Wann ist die Anwendung sinnvoll?

Mundspülungen können die Mundhygiene ergänzen. Zwar ersetzen sie auf keinen Fall die Reinigung der Zähne

mit Zahnbürste und Zahnseide bzw. Zahnzwischenraumbürste. Dennoch machen sie in bestimmten Fällen Sinn, etwa nach einer Parodontitisbehandlung oder zur Unterstützung der Heilungsphase nach operativen Eingriffen im Mundraum. Auch für den täglichen Gebrauch können sie hilfreich sein, z. B. bei erhöhter Kariesanfälligkeit, bei Zahnspangenträgern oder wenn die gründliche Zahnpflege Schwierigkeiten bereitet, etwa bei Senioren und Menschen mit Behinderungen. Ob und welche Mundspülung für Sie in Frage kommt, darüber beraten wir Sie gerne in unserer Praxis.

4. Arzneimittel oder Kosmetikum?

In der Drogerie sind Mundspülungen und Mundwässer erhältlich, die rechtlich als kosmetisches Produkt einzustufen sind. Ihre Wirksamkeit muss nicht nachgewiesen sein, und ihre Inhaltsstoffe sind niedriger dosiert als in einer medizinischen Mundspülung, die als Arzneimittel gilt. Letztere bekommen Sie in der Apotheke oder wir verordnen sie Ihnen in unserer Praxis. Medizinische Mundspülungen enthalten häufig Chlorhexidin in therapeutischer Konzentration, und mit ihnen sollte der Anwender nur für einen kurzen Zeitraum von etwa 10 Tagen spülen.

5. Was ist von Chlorhexidin zu halten?

Chlorhexidin in Mundspülungen wirkt antibakteriell sowie zahnbelagshemmend und zählt ab einer bestimmten Konzentration zum effektivsten Wirkstoff gegen Zahnbelag und Zahnfleischentzündung. Seine Wirkung reicht bis zu acht Stunden über die Spülzeit hinaus. Kurzfristig eingesetzt, kann die chlorhexidinhaltige Spülung sogar

das Zähneputzen ersetzen, etwa bei eingeschränkter Mobilität. Allerdings gibt es auch Nebenwirkungen wie bräunliche Verfärbungen und beeinträchtigtes Geschmacksempfinden. Im therapeutisch wirksamen Bereich wird Chlorhexidin nur kurzfristig angewendet.

6. Kann eine längere Anwendung die Mundflora stören?

In der Regel eher nicht, denn eine antibakteriell wirksame Mundspülung bekämpft gezielt die Überzahl krankheitsverursachender und nicht die „guten“ Bakterien, die ebenfalls im Mundraum vorhanden sind. Die Anwendung der Mundspülung trägt vielmehr dazu bei, das biologische Gleichgewicht der Mundflora wiederherzustellen und zu erhalten. Eine medizinische Mundspülung sollte aber nur für kurze Zeit angewendet werden. Längerfristig können hingegen bei einer Mundspülung mit Amin-/Zinnfluoriden und Chlorhexidin Verfärbungen auftreten.

7. Hilft eine Mundspülung gegen Mundgeruch?

Während Mundwässer meist nur kurzfristig direkt nach dem Gurgeln für frischen Atem sorgen, zielen bestimmte Mundspülungen auf eine Reduzierung geruchsverursachender Bakterien in der Mundhöhle ab. Nachweislich wirksam sind Produkte, welche z.B. die Wirkstoffe Zinnchlorid, Aminfluorid, Triclosan, Zinkchlorid oder essenzielle Öle enthalten. Bei leichterem Mundgeruch reicht es, die Zunge regelmäßig mit einem Zungenreiniger zu säubern.

Nach einer Zahnbehandlung

So schmeckt's!

Abbeißen und Kauen – frisch nach einer therapeutischen Maßnahme ist dabei meist Vorsicht geboten. Mit diesen Rezepten können Sie es sich trotzdem munden lassen



Erbsensuppe mit Koriander und Garnelen

Für 3 Personen: 6 große Garnelen, küchenfertig entdarmt und geschält + 1 Knoblauchzehe + 1 Chilischote + 2 EL Öl + 50 g Lauch, nur das Grüne + 0,75 l Gemüsebrühe + 100 ml Kokosmilch + 150 g Erbsen, tiefgekühlt + 1 EL gehackter Koriander + Muskatnuss, frisch gerieben + Salz + Pfeffer aus der Mühle + 1/2 EL Zitronensaft + frische Korianderblättchen für die Garnitur

01. Knoblauch schälen, hacken, mit etwas Salz zerdrücken. Chilischote hacken, mit 2 EL Öl und dem Knoblauch verrühren. Garnelen einschneiden und in der Chilimischung einige Stunden marinieren lassen.
02. Lauch waschen und in Ringe schneiden. In restlichem Öl anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Kokosmilch zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann Erbsen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.
03. Koriander einrühren, die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Garnelen aus der Ölmarinade nehmen und in einer Pfanne bei großer Hitze ca. 1 Minute glasig anbraten. Etwas salzen.
04. Zum Servieren die Suppe in tiefe vorgewärmte Teller geben, jeweils 2 Garnelen hineinsetzen und mit Koriander garniert servieren.



Crêperöllchen mit Räucherlachs

Für 2 Crêpes: 125 ml Milch + 75 g Mehl + 1 Ei + 1 Prise Salz + 1 1/2 EL Butter + 100 g Frischkäse + 1 EL Sahne + 1/4 Bund Dill + Salz + Pfeffer aus der Mühle + 200 g Räucherlachs + Holzspießchen

01. Milch mit Mehl und einer Prise Salz glatt rühren, dann Ei unterrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. 2 Crêpes nacheinander in nicht zu heißer Butter goldgelb backen und anschließend auskühlen lassen.
02. Dill zupfen und einige Dillspitzen für die Garnitur aufbewahren. Rest fein hacken.
03. Frischkäse mit Sahne glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackten Dill untermengen.
04. Crêpes jeweils dünn mit Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachs belegen. Anschließend einrollen, in 2-3 cm dicke Röllchen schneiden und auf Holzspießchen stecken.

Unsere Zähne lieben im Normalfall die Herausforderung, und Nahrungsmittel wie Vollkornbrot und rohes Gemüse sind ideal. Wie aber den Hunger stillen, wenn ein Zahn frisch gezogen, das Zahnfleisch nach einer Parodontitisbehandlung noch empfindlich oder ein Implantat frisch gesetzt worden ist? Auch bei einem provisorischen oder gelockerten Zahnersatz sind Nahrungsmittel mit möglichst wenig Kauwiderstand ideal. Am besten meiden Sie: alle **harten, zähen, klebrigen, faserigen, knusprigen und körnigen** Speisen.

Was essen nach einer Operation?

Nach einem chirurgischen Eingriff ist in den ersten Tagen flüssige und weiche Nahrung die beste Wahl, zum Beispiel Kraftbrühen und Cremesuppen oder Suppen mit weich gekochtem Gemüse. Auch Kartoffelbrei oder gekochter Fisch sind zart und weich, fordern wenig Einsatz von den Zähnen und schonen das Zahnfleisch.

Frittata mit Spargel

Für 4 Personen: 500 g grüner Spargel + 2 EL Olivenöl + 1 rote Chilischote + 4 Eier + 40 g geriebener Parmesan + 1 Bund gehacktes Basilikum + Salz + Pfeffer aus der Mühle + 2 EL Schnittlauchröllchen

01. Spargel waschen, das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Chilischote waschen, putzen und hacken. Spargel und Chili in einer Pfanne in heißem Öl unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
02. Eier in einer Schüssel verrühren, Parmesan und Basilikum untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach den 10 Minuten über den Spargel gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen.
03. Die Frittata in Stücke schneiden und mit Schnittlauch bestreut servieren.



Milchprodukte, zum Beispiel Joghurt und Quark, sowie Weißbrot und andere Mehlprodukte wie Kuchen sind dagegen nicht zu empfehlen – auch wenn viele dazu greifen, weil sie so weich sind. Beide Nahrungsmittelgruppen führen zu einer Verschleimung an der Wunde, die Milchprodukte enthalten zudem Laktobazillen, die Bakterien sammeln sich dort und fördern eine Infektion. Am besten auch auf die Genussmittel Kaffee und Nikotin verzichten: Kaffee regt den Kreislauf an und damit die Blutung, was ungünstig ist bei frischen Wunden. Nikotin stört außerdem die Wundheilung.

Bei festsitzenden Zahnspangen

Eine festsitzende kieferorthopädische Apparatur wie eine Zahnspange ist erst einmal ungewohnt bei den Mahlzeiten. Grundsätzlich zu beachten ist das erhöhte Kariesrisiko: Bei Süßem und Klebrigem also besser zurückhaltend sein. Vorsicht auch bei harten und klebrigen Speisen, sie können die Spange schädigen, Drähte verbiegen oder Bänder und Brackets lockern.



Wohlfühlfaktor Zähne

Haben Sie schon einmal daran
gedacht, dass unsere Mundgesundheit
– im positiven wie im negativen Sinne –
Teil unserer Lebensqualität ist?

Der Mundbereich ist zwar nur ein kleiner, aber bestimmt kein unwesentlicher Teil unseres Körpers: Kiefer und Zahnreihen formen das Gesicht, feste Zähne erlauben den Genuss am Essen und gutes Kauen, und mit schönen Zähnen lächelt und küsst es sich besser. Dagegen können Beschwerden sogar so alltägliche Selbstverständlichkeiten wie Essen, deutliches Sprechen und soziale Kontakte beeinträchtigen. Ein dauerhaft schlechter Zustand der Zähne kann unser Wohlbefinden, ja sogar unsere Lebensqualität tiefgreifend beeinflussen.

Persönliches Empfinden entscheidet

Die Zahnmedizin nennt diesen Aspekt „mundgesundheitsbezogene Lebensqualität“. Sie umschreibt das persönliche Empfinden der Mundgesundheit, unabhängig von medizinischen Einflussgrößen. In der Medizin ist der Aspekt der Lebensqualität bei Krankheiten schon lange ein Thema. Das Erleben einer Krankheit, etwa von Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder einer Hautkrankheit, und das Leben können mit ihr ohne größere Einschränkungen – im Alltag spielt das für den Patienten eine entscheidende Rolle.

Studie zur mundgesundheitsbezogenen Lebensqualität

Die mundgesundheitsbezogene Lebensqualität ist Teil der allgemeinen medizinischen Lebensqualität – wie groß ihr Anteil daran ist, das hat Prof. Dr. Stefan Zimmer von der Universität Witten/Herdecke in einer Studie untersucht. „Die Mundgesundheit eines Menschen macht etwa zehn Prozent der allgemeinen medizinischen Lebensqualität aus“, so sein Fazit. Ausgewertet hat er dazu knapp 12.500 Fragebögen von Patienten aus gut 700 deutschen Zahnarztpraxen.

Die Freude am Essen häufig eingeschränkt

Die am häufigsten genannten Probleme, die das gute Mundgefühl einschränken und das Gesamtbefinden stören, sind meist Schmerzen. Vor allem Zahn(fleisch)schmerzen, wunde Stellen im Mund und empfindliche Zähne, auch drückender Zahnersatz gehören dazu. Außerdem machen sich funktionelle Einschränkungen mehr oder weniger stark im Alltag bemerkbar. In Fragebögen stimmten Studienteilnehmer vielfach Situationen zu, die die Freude am Essen vermiesen: Es ist „unangenehm, bestimmte Nahrungsmittel zu

Mehr als nur Kauwerkzeuge

Der Wert gesunder, schöner Zähne

Ästhetik

Die positive Wirkung von Mund und Zähnen schätzen die meisten Menschen als sehr hoch ein, etwa eine harmonische Zahnreihe und weiße Zähne.

Körperliche Integrität

Ohne Zähne fehlt uns ein Teil unseres Körpers. Vollständige Zähne gehören zu unserer körperlichen Unversehrtheit und sind wichtig für unser Selbstbild.

Selbstvertrauen

Schöne und funktionsfähige Zähne ermöglichen ein entspanntes Lächeln. Sie

geben Selbstvertrauen und ein Gefühl der Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen.

Gesundheit

Gesunde Zähne drücken Vitalität aus. Das kommt nicht von ungefähr, denn Zahngesundheit und allgemeine Gesundheit sind eng miteinander verbunden.

Emotionales Wohlbefinden

Schlechte Zähne können die Ursache sein für ein bedrückendes, depressives Gefühl oder zumindest für ein Unwohlsein wegen des Aussehens der Zähne.

Die Mundgesundheit beeinflusst zu 10% unsere allgemeine medizinische Lebensqualität.



essen“, „Schwierigkeit beim Kauen von Nahrungsmitteln“ und „Zahnersatz sitzt schlecht“.

Schlechter Zahnersatz ist problematisch

Besonders ältere Menschen haben oft Schwierigkeiten beim Essen. Das verwundert nicht, schließlich sind sie die Altersgruppe mit den höchsten Zahnverlusten. Studien zeigen, dass mit sinkender Anzahl an Zähnen auch die Lebensqualität sinkt. Auch wenn die meisten Menschen bei Zahnverlust Zahnersatz tragen, gibt es deutliche Unterschiede in der oralen Lebensqualität – je nach gewählter Form des Zahnersatzes. Träger von festsitzendem Zahnersatz fühlen sich weniger einge-

schränkt als mit herausnehmbarem. Und Menschen mit Implantaten spüren eine höhere Lebensqualität als jene mit konventionellen Prothesen.

Deutschland auf einem hohen zahnmedizinischen Niveau

Obwohl zahngesundheitliche Probleme mit dem Alter zunehmen, so hat Prof. Zimmer in seiner Studie zumindest in der Altersgruppe von 14 bis 50 Jahren keine auffallenden Unterschiede in der „gefühlten“ oralen Lebensqualität feststellen können. Er führt dies auf das hohe Niveau der zahnärztlichen Versorgung in Deutschland zurück. Zudem gehen die Menschen heute deutlich häufiger zum Zahnarzt, um sich einer Kontrolle zu unterziehen. Vorsorge wird als immer wichtiger angesehen. Während 1989 etwa 46 Prozent dieser Gruppe der Vorsorgewilligen zugerechnet werden konnten, so waren es 2005 schon 75 Prozent. Check-ups beim Zahnarzt gehören zu den Grundpfeilern, um die Mundgesundheit zu erhalten, neben zahngesunder Ernährung, Professioneller Zahnreinigung und täglicher Mundhygiene. Dass das tägliche Zähneputzen als sehr wichtig empfunden wird, zeigt ebenfalls eine Umfrage. Darin wird Mundhygiene als wichtiger beurteilt als Duschen oder Haarewaschen.

Flüssigkeit mit Potenzial

Forscher sehen im Speichel ein Diagnosemedium der Zukunft: Möglicherweise lassen sich mit ihm zahlreiche allgemeinmedizinische Krankheiten frühzeitig erkennen – zum Beispiel bei Zahnarztbesuchen

Normalerweise würdigen wir den Speichel kaum eines Gedankens. Allenfalls ist er mit Ekelgefühlen verbunden, manchmal spucken wir ihn sogar aus. Und bei der Zahnbehandlung ist die Flüssigkeit so störend, dass sie abgesaugt werden muss. Dennoch geht es nicht ohne Speichel, denn für unsere Zahn- und Mundgesundheit ist er unersetzbar. Auch außerhalb der Mundhöhle ist Speichel interessant: für den Nachweis von Karies- und Parodontitisserregern in der Zahnarztpraxis oder etwa im Sport zur Messung von Hormon- und Medikamentenspiegeln. In der Kriminalistik sind Speichelproben etabliert, um Täter zu überführen, ebenso in der Anthropologie (= Wissenschaft vom Menschen) zur Klärung von Verwandtschaftsbeziehungen unserer Vorfahren.

Diagnosegeräte zum Selbsttest

Unser Speichel taugt aber scheinbar zu mehr. Nicht wenige Forscher glauben, dass sich mit ihm auch Erkrankungen von Herz, Leber und Niere, Diabetes oder Krebs frühzeitig erkennen lassen. Erste Erfolge gibt es bei der Früherkennung von Mundhöhlenkrebs, an dem jährlich 10.000 Menschen in Deutschland neu erkranken. So haben Wissenschaftler Gene im Speichel aufspüren können, die Hinweise auf die Krebserkrankung geben. In den USA und in Großbritannien gibt es bereits Speicheltests zur Diagnose von HIV. Und in den USA sind kleine Geräte mit hochempfindlichem Nachweissystem in Erprobung, die aus einem Tropfen Spucke eine erste Krankheitsdiagnose ermöglichen sollen.

Zur Krankheitsvorsorge in die Zahnarztpraxis?

„Die Flüssigkeit aus der Mundhöhle verrät viel darüber, wie es uns geht“, sagt auch



Speicheltests geben heute schon bei Zahnarzt-patienten darüber Auskunft, ob ein Karies- oder Parodontitisrisiko besteht.

Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer. „Es könnte sein, dass die Krebsdiagnostik beim Zahnarztbesuch zukünftig Alltag wird und der Patient zur Vorsorge eine Speichelprobe abgibt“, glaubt er weiter. Der halbjährliche Routinebesuch beim Zahnarzt hätte damit eine Art Schlüsselfunktion für die allgemeine Gesundheitsvorsorge.

Veränderungen zeigen sich im Eiweißprofil

Im Speichel liefern vor allem Eiweißstoffe, die vom Blut in den Speichel übergegangen sind, Hinweise auf eine Krankheit. Auch werden in den Speicheldrüsen selbst zahlreiche Eiweiße gebildet. Entscheidend für die Speicheldiagnose ist, dass sich mit dem Auftreten einer Erkrankung die typische Eiweiß-Zusammensetzung ändert. Welche Eiweißstoffe überhaupt im Speichel zu finden sind, das untersuchten US-Forscher im so genannten Speichel-Proteom-Projekt. Zudem bestimmten sie die Speichelmuster von Patienten, die unter verschiedenen Erkrankungen leiden. Diese typischen Muster lassen sich zur Diagnose von Krankheiten einsetzen.

Speicheltest für eine erste Einschätzung

Was den Speichel gegenüber Blutproben so interessant macht, ist seine schnelle, schmerzlose und kostengünstige Verfügbarkeit. Auch der Umgang im Labor ist einfacher als mit dem zur Verklumpung neigenden Blut. Ob allerdings Speichel die Blutprobe je vollständig ersetzen kann, wird heute noch bezweifelt. Die Speicheldiagnose ist, wenngleich es hochempfindliche Diagnosesysteme gibt, nicht wirklich zuverlässig genug. Probleme bereiten etwa Schwankungen im Speichelfluss, der durch Aufregung und Angst sowie Gerüche beeinflusst wird. Die Eiweißstoffe im Speichel sind davon ebenfalls betroffen. In Zukunft sind dennoch einfache Tests für eine erste Einschätzung bei Krankheitsverdacht zu erwarten, aber ein Bluttest zur Diagnosebestätigung bleibt wohl weiterhin unverzichtbar.

Vielfältige Aufgaben des Speichels

Unsichtbare Schutzfaktoren

Speichel besteht zu 99 Prozent aus Wasser. Der winzige Rest hat wichtige Funktionen in der Mundhöhle. Rund einen Liter Speichel produzieren unsere drei Speicheldrüsen täglich, angeregt durch Gerüche, Geschmacksreize und Kaubewegungen. Das Drüsensekret hält die Schleimhäute feucht und schützt vor Verletzungen. Es verhindert, dass die Zunge beim Sprechen festklebt, dient zur Durchfeuchtung von Nahrung und sorgt mit seinen Enzymen für eine erste Vorverdauung in der Mundhöhle. Auch ist unser Mundsaft von Bedeutung für den Zahnschmelz. Er neutralisiert schädliche Säuren aus der Bakterientätigkeit und Nahrung, die den Zahnschmelz durch Herauslösen von Kalzium und Phosphat aufweichen. Gleichzeitig hat der Speichel eine Reparaturfunktion, indem er dem Zahnschmelz die herausgelösten Mineralstoffe zur Wiedereinlagerung liefert. Doch damit nicht genug: Speichel hat auch eine Wächterfunktion. Er verhindert mit seinen Abwehrstoffen den Eintritt von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilzen, außerdem fördert er die Wundheilung im Mund.