

Haben Sie gut



Heiner Lauterbach

Für ihn sind schöne Zähne ein wichtiges Merkmal: „Sobald ein Mensch mit mir spricht, schaue ich auf seine Zähne.“

Eine Entzündung des Zahnbetts nimmt man häufig nicht ernst. Dabei kann sie schwere Folgen haben

Wenn sie sich auf dem roten Teppich in Pose wirft und mit einem grandiosen Lächeln zu den Reportern umdreht, strahlt ihr ganzes Gesicht. Sofort startet ein heftiges Blitzlichtgewitter. Kein Wunder also, dass Heike Makatsch, 41, seit letztem Jahr auch das Aushängeschild für ein französisches Beautylabel ist. Ihre selbstbewusste und jugendliche Erscheinung wird nur noch durch ihre strahlend weißen Zähne gekrönt. Studien haben nämlich herausgefunden, dass kaum ein anderes äußeres Merkmal zu einem positiveren ersten Eindruck führt als ein gepflegtes Lächeln.

Noch heute ist vielen Menschen nicht bewusst, dass gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch wichtig für den gesamten Körper sind. Bei kranken Zähnen steigt das Risiko für einen Schlaganfall, Diabetes oder einen Herzinfarkt. Neben Karies zählt Parodontitis zu den häufigsten Erkrankungen im Mundraum. Etwa jeder zweite Erwachsene in Deutschland trägt die Erreger in sich. „Nur wenige wissen, dass sie die gefährlichen Bakterien auch auf ihren Partner übertragen können“, erklärt



Heike Makatsch

Sie überzeugt mit ihrem makellosen Lächeln – und darauf kann sie stolz sein

lachen?

Zahnarzt und Implantologe **Milan Michalides**.

Das Gefährliche an einer Parodontitis: Sie schreitet meist unbemerkt und ohne Schmerzen voran. Erst kommt es zu einer Gingivitis, also einer Zahnfleischentzündung. In der Regel äußert sich diese durch Zahnfleischbluten, und betroffene Stellen reagieren empfindlich auf Wärme- und Kältereize. „Im weiteren Verlauf können Bakterien in den Zahnfleischtaschen teils süßlichen Mundgeruch hervorrufen, der sich störend auf Umfeld, Familie und Partner auswirkt“, ergänzt Milan Michalides. Schreitet die Krankheit weiter voran, bilden sich mit der Zeit Zahnfleisch und Kieferknochen zurück. Das sieht dann nicht nur unschön aus, es droht das Schlimmste: Zahnausfall.

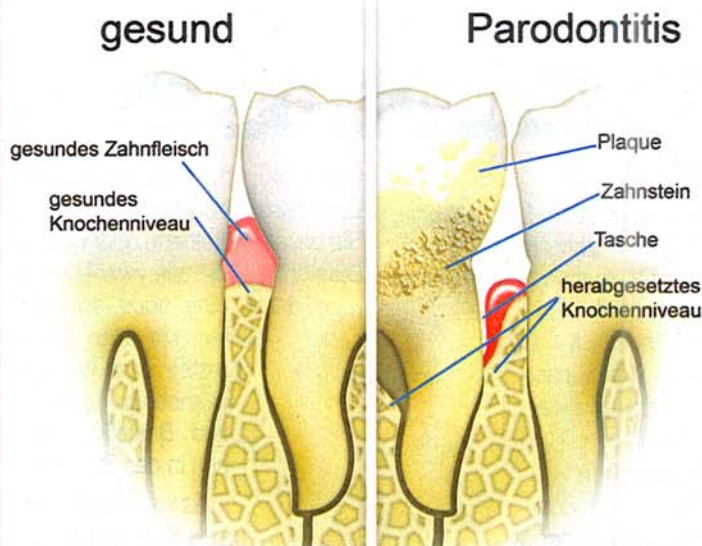
Auch Heiner Lauterbach, 59, glänzt mit einem fast makellosen

Gebiss. Dieses verdankt er seiner peniblen Zahnpflege: Zwischen drei und fünf Mal täglich greift er zur Zahnbürste. Bakterien haben so keine Chance mehr. Denn Ursache Nummer eins für eine Parodontitis ist immer noch eine schlechte Mundhygiene. Aber eine gute Nachricht vorweg: Laut einer Studie liegen die Deutschen beim Zähneputzen im Ländervergleich ganz vorne.

DIE URSACHEN SIND KLAR

Mit 79 Prozent greift die Mehrheit mindestens zweimal täglich zur Zahnbürste. Und auch der Weg zum Zahnarzt inklusive professioneller Zahnreinigung sollte auf der persönlichen To-do-Liste stehen. Mindestens zweimal jährlich geht Heiner Lauterbach. „Sobald ein Mensch mit mir spricht, schaue ich auf seine Zähne. Schöne, gepflegte Zähne finde ich anziehend, schlechte, ungepflegte abstoßend“, so der Schauspieler. ▶

So entsteht Parodontitis



Die Parodontitis ist eine chronische Entzündung infolge einer bakteriellen Infektion. Dabei siedeln sich Bakterien auf dem Zahnbelag an und bilden einen Biofilm (Plaque), der sich vor allem am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen

festsetzt. Das entzündete Gewebe lockert sich, und zwischen Zahn und Zahnfleisch entsteht ein Hohlraum. Dort vermehren sich die Erreger. Mit zunehmendem Bakterienbefall zieht sich das Zahnfleisch zurück. Der Zahn fällt aus.

Risikofaktoren für Parodontitis



es zum schlimmsten Fall kommen: Der Zahn fällt aus.

Schwangerschaft

Durch die hormonelle Umstellung und die damit verbundene erhöhte Konzentration des Hormons Progesteron werden die Gefäße des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut erweitert. Damit werden sie durchlässiger für die von den Plaquebakterien produzierten Giftstoffe. Das Zahnfleisch wird anfälliger für Entzündungen und blutet leichter. Um das Zahnfleisch zu schonen, sollten Schwangere zum Zähneputzen eine weiche Zahnbürste mit mikrofeinen Borstenenden verwenden.

Weiterhin wird diskutiert, dass der Parodontitis eine Verlangsamung des Embryowachstums zugeschrieben wird. Die Wahrscheinlichkeit von Frühgeburten und untergewichtigen Neugeborenen nimmt zu.

Rauchen

Das in Zigaretten enthaltene Nikotin vermindert die Durchblutung des Zahnfleisches. Dadurch gelangen die Immunzellen nur noch beschwerlich dorthin. Das Problem: Das körpereigene Abwehrsystem kann den Bakterienbefall nicht kontrollieren. Raucher erkranken in der Regel häufiger an einer Parodontitis als Nichtraucher. Auch der Verlauf der Krankheit ist bei ihnen schneller und schlimmer.

Diabetes

Zahnärzte wissen inzwischen, dass eine nicht behandelte Parodontitis bei Diabetikern schneller und heftiger verläuft. Denn: Im Gegensatz zu gesunden Menschen produzieren sie weniger Speichel. Der wird aber zur Abwehr der Bakterien benötigt. Außerdem leiden Diabetiker häufiger unter Wundheilungsstörungen. Interessant: Erkrankungen des Zahnfleisches können den Blutzuckerspiegel beeinflussen und eine richtige Einstellung des Blutzuckerwertes erschweren. Deshalb gilt Parodontitis auch als Komplikation von Diabetes.

Stress

Er schwächt die Immunabwehr des Körpers. Dadurch können sich die Bakterien, die im Mund- und Rachenraum vorhanden sind, leichter vermehren. Außerdem führt dauerhafter Stress dazu, dass vermehrt kohlenhydratreiche Kost gegessen wird. Schokoriegel und Kekse geben dem Körper bei Anstrengung schnell Energie – und schaden dabei den Zähnen. Denn der Zucker nährt wiederum die entzündungsverursachenden Bakterien.

Abwehrschwäche

Menschen mit geschwächtem Immunsystem haben ein erhöhtes Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Vor allem Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose oder Morbus Crohn, die Medikamente zur Unterdrückung des Immunsystems nehmen müssen, erkranken häufiger. Auch Krebskranke, die eine Chemotherapie bekommen, zählen zur Risikogruppe.

Schlechte Mundhygiene

Wer seine Zähne nicht regelmäßig und vor allem nicht gründlich putzt, fördert die Bildung von Zahnbelag. Er ist der ideale Nährboden für Bakterien. Zahnfleischentzündungen mit Blutungen sowie Mundgeruch, Bildung von Zahntaschen, Zahnstein und der Rückgang des Zahnfleisches sind nur einige Folgen. Da sich auch der Knochen zurückbildet, droht eine Lockerung der Zähne. Ist die Parodontitis weiter fortgeschritten, kann



Susan Sideropoulos

Sie hat nicht nur schöne Zähne, sondern auch eine niedliche Zahn­lücke. Gründliche Reinigung ist für die Schauspielerin ein Muss



Peyman Amin

Der Modelagent kennt sich aus: „Wenn ich vor der Kamera stehe, fühle ich mich mit gepflegten Zähnen wohler, und das Lächeln fällt mir leichter“

Nova Meierhenrich

„Zähne sind das Erste, was ins Auge sticht. Deshalb sind für mich neben der täglichen Pflege regelmäßige Kontrolle und Zahnreinigung Pflicht“



Vorbeugen ist besser als behandeln! Deshalb zusätzlich zur Zahnbürste kleine Interdentalbürsten zur gründlichen Reinigung der Zwischenräume und Übergänge zum Zahnfleisch benutzen. Antibakterielle Mundspüllösungen und Zungenschaber reduzieren darüber hinaus das Bakterienwachstum. Denn: In einem Milliliter Speichel leben schätzungsweise bis zu eine Milliarde davon. Sie ernähren sich von Kohlenhydraten und Eiweißen, die über die Nahrung aufgenommen werden, und halten sich bevorzugt an den Zähnen auf. Denn diese bieten eine beständige Lebensgrundlage. Die aggressiven Bakterien brauchen weniger als 48 Stunden,

um die Gesundheit zu gefährden. Denn im Zahnbelag lagern sich auch giftige Stoffwechselprodukte sowie die Zerfallsprodukte toter Bakterien an. Diese Gifte lösen im Immunsystem Entzündungen aus. Der Körper versucht, die Stoffe zu bekämpfen, und zerstört dabei körpereigenes Gewebe wie Knochen und Zähne.

Professionelle Zahnreinigungen bieten einmal im Jahr eine optimale Ergänzung zum Putzen und helfen bei ersten Symptomen. „Hierbei entfernen wir Zahnstein und Plaque auch in schwer zugänglichen Bereichen, um Bakterien keinen Nährboden für krank-

hafte Veränderungen zu geben“, erläutert Milan Michalides. Die Experten beseitigen den Zahnbelag zunächst manuell mittels Ul-

traschall und speziell geformter Instrumente. „Bei fortgeschrittener Parodontitis setzen wir moderne

Laser ein, die durch bestimmte Wellenlängen die Zellschicht der Erreger zerstören und sie abtöten“, verdeutlicht der Zahnarzt. „In einigen Fällen unterstützt eine gezielte Antibiotika-Behandlung die Therapie.“ Erfordert die individuelle Situation die Reinigung von sehr tief reichenden Zahnfleischtaschen oder die chirurgische Entfernung von erkranktem Ge-

webe, führen Ärzte die Behandlung unter örtlicher Betäubung durch. Im Anschluss stehen regelmäßige Nachkontrollen an, die in Abständen von drei bis sechs Monaten stattfinden sollten. „Da der Partner noch immer ansteckende Keime in sich tragen kann, droht etwa beim Küssen eine Wiederansteckung. Deshalb sollte gegebenenfalls der Partner in die Behandlung mit einbezogen werden. So vermeiden Betroffene, erneut zu erkranken, und langwierige Folgebehandlungen bleiben aus“, betont der Experte.

Aber Parodontitis gilt auch als Auslöser für viele andere Krankheiten: zum Beispiel Diabetes. In Deutschland gibt es 20 Millionen

EIN PROFI KANN HELFEN

Gesunde Zähne, gesundes Zahnfleisch: Was nützt, was schadet?

Erlaubt:

Mundpflege: Morgens und abends werden die Zähne je 2-3 Minuten geputzt. Warten Sie jedoch nach einer Mahlzeit eine halbe Stunde damit, um nicht den Zahnschmelz anzugreifen. Am besten immer nach dem gleichen Ablauf putzen, dann wird keine Stelle vergessen. Benutzen Sie auch Zahnseide und Zwischenraumbürsten.

Zahncreme: Sie sollte den Zahnschmelz stärken und antibakterielle Inhaltsstoffe enthalten.

Putztechnik: Unter leichtem Druck wird immer vom Zahnfleisch in Richtung Kaufläche geputzt. Bitte nicht zu stark schrubben, das führt zu Verletzungen.

Vorsorge: Zweimal pro Jahr sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen. Eine professionelle Zahnreinigung bietet sich dabei an. Denn Plaque und Zahnstein werden so gründlich entfernt. Die Behandlung wird allerdings nicht von den Krankenkassen übernommen.

Fitness für die Zähne: Es gibt Nahrungsmittel, die den Speichelfluss anregen: Karotten und Nüsse zählen dazu. Sie härten den Zahnschmelz und vertreiben Bakterien.

Verboten:

Zucker: Der süße Stoff schadet den Zähnen. Verzichten Sie deshalb weitestgehend auf kleine Zwischenmahlzeiten wie Schokoriegel & Co. Besser: Direkt nach dem Essen ganz wenig naschen.

Mundduschen: Sie sind bei Parodontitis-Patienten eher unangebracht. Denn durch den Druck des Wasserstrahls kann das Zahnfleisch verletzt werden. Außerdem können Bakterien weiter in die Zahnfleischtaschen gespült werden.

Harte Bürsten: Sie können das Zahnfleisch verletzen. Benutzen Sie besser mittelharte oder weiche Bürsten, die Sie alle zwei Monate durch eine neue ersetzen sollten. Mit alten Zahnbürsten wird weniger Zahnbelag entfernt und Bakterien bleiben in den Borsten.

Putzen direkt nach dem Essen:

Nach dem Essen sollten Sie sich nicht gleich die Zähne putzen. Durch säurehaltige Lebensmittel wird der Zahnschmelz weich. Besser: eine halbe Stunde mit dem Putzen warten.



Patienten mit behandlungsbedürftigen Parodontalerkrankungen, davon gut 8 Millionen schwere Fälle. Da Parodontitis und Diabetes mellitus in einer Wechselbeziehung stehen, verschlimmert Diabetes Parodontitis, und die Zahnbettentzündung wiederum fördert die Zuckerkrankheit. Dies geschieht, weil durch den erhöhten Blutzuckerspiegel das Immunsystem geschwächt ist und Infektionskrankheiten leichtes Spiel haben. Die richtige Einstellung des Blutzuckerwertes wird dadurch erschwert.

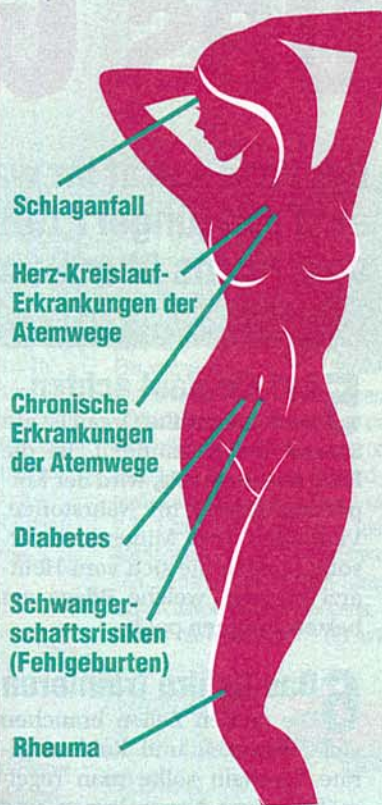
Interessant ist auch, dass bei Schlaganfall-Patienten sogar Parodontitis-Keime im Blut nachgewiesen werden konnten. Und

auch Rheuma-Patienten haben eine besondere Verbindung zur Krankheit. Bei Betroffenen mit Rheuma und Parodontitis wurde das Zahnfleisch gereinigt und die Infektion behandelt. Das Ergebnis: Die Schmerzen ließen nach, Gelenke schwollen ab und die morgendliche Steifheit war vermindert.

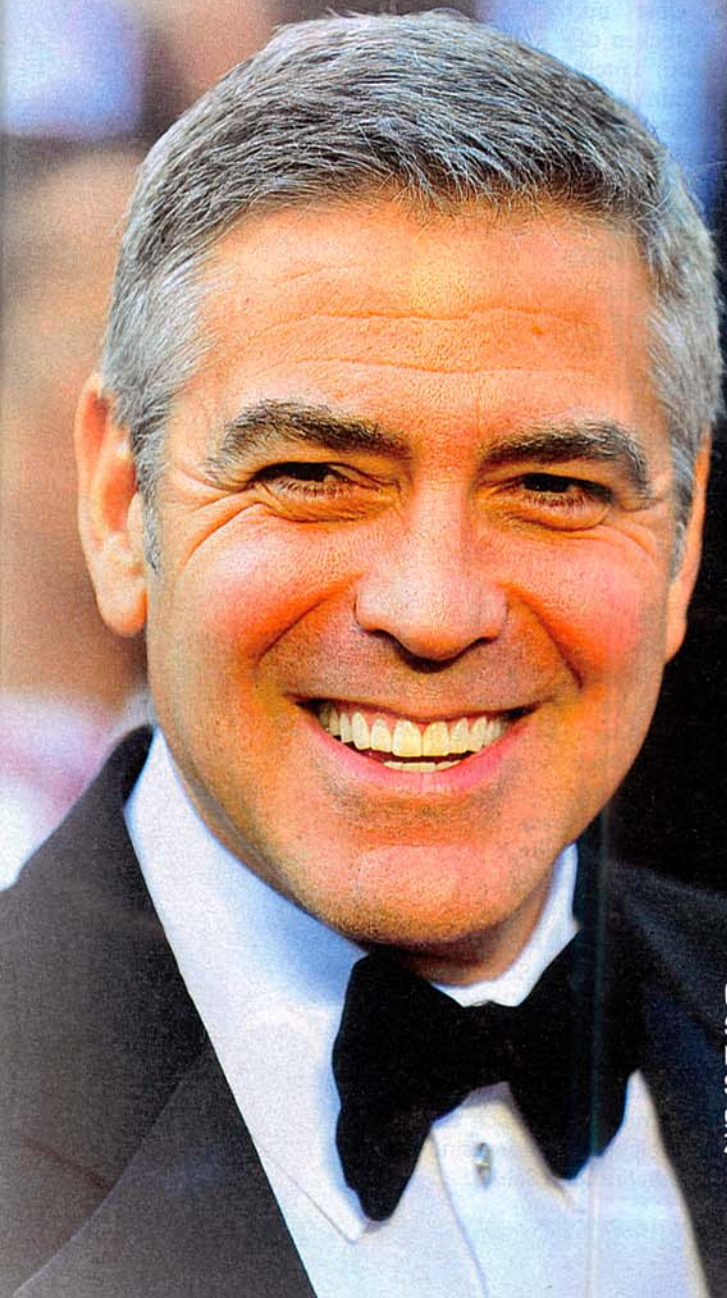
Im Film- und Showgeschäft ist ein makelloses Lächeln Voraussetzung für eine erfolgreiche Karriere. Schöne Zähne sind aber nicht nur auf dem roten Teppich ein Merkmal, das für Attraktivität steht. Auch abseits der Scheinwerfer sind sie ein Garant für Gesundheit und bewussten Umgang mit dem Körper. Es gilt also, sie gut zu pflegen!

AUSLÖSER FÜR KRANKHEITEN

Auslöser vieler Krankheiten



Parodontitis ist keine Krankheit, die sich nur auf eine Körperregion bezieht. Die Entzündung in der Mundhöhle wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Denn durch das entzündete Gewebe gelangen die Bakterien ins Blut und verteilen sich so im gesamten Organismus. Unter anderem legen sich die Bakterien an den Arterienwänden ab und können unter Umständen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall zur Folge haben. Wichtig: Ältere Menschen leiden infolge bestimmter Medikamente oft unter einem unangenehm trockenen Mund. Durch den reduzierten Speichel kann die Selbstreinigungskraft der Mundhöhle reduziert sein. Gebissträger sind hiervon besonders betroffen. Daher sollten auch Prothesen- und Teilprothesenträger auf eine gute Mundhygiene achten.



George Clooney

Sein Lächeln bringt nicht nur Frauen zum Schwärmen. Der Schauspieler weiß, wie wichtig ein gepflegtes Gebiss ist. Professionelle Zahnreinigung gehört für ihn dazu

Kleiner Infokasten



Unser Experte

Milan Michalides, 38, Zahnarzt und Spezialist für Implantologie und Chirurgie

Weitere Infos zu Parodontitis

Initiative Prodent
www.prodent.de
Bundeszahnärztekammer
www.bzaek.de
Deutsche Gesellschaft für Parodontologie
www.dgparo.de
www.parodontax.de

Selbsttest Parodontitis

www.habe-ich-parodontitis.de
www.dgparo.de/umfrage

Hilfe! Wir werden die Kopfläuse nicht los!

Kinder bringen die nervigen und unerwünschten Untermieter schon mal aus der Schule mit. Kein Drama – aber die Krabber sind leider sehr hartnäckig. Inzwischen sind viele Kopfläuse sogar resistent gegen gängige Wirkstoffe wie Permethrin und Malathion. Tipp: Greifen Sie zu einem Präparat mit Dimeticon (z. B. Nyda oder EtoPril aus der Apotheke)! Dieser Wirkstoff hat eine gute Wirkung gegen Kopfläuse bewiesen und außerdem eine ausgezeichnete eiabtötende Wirkung – das haben zahlreiche Studien bewiesen. Dann ist schnell wieder Ruhe auf dem Kopf und das ewige Wäschewaschen hat ein Ende!!