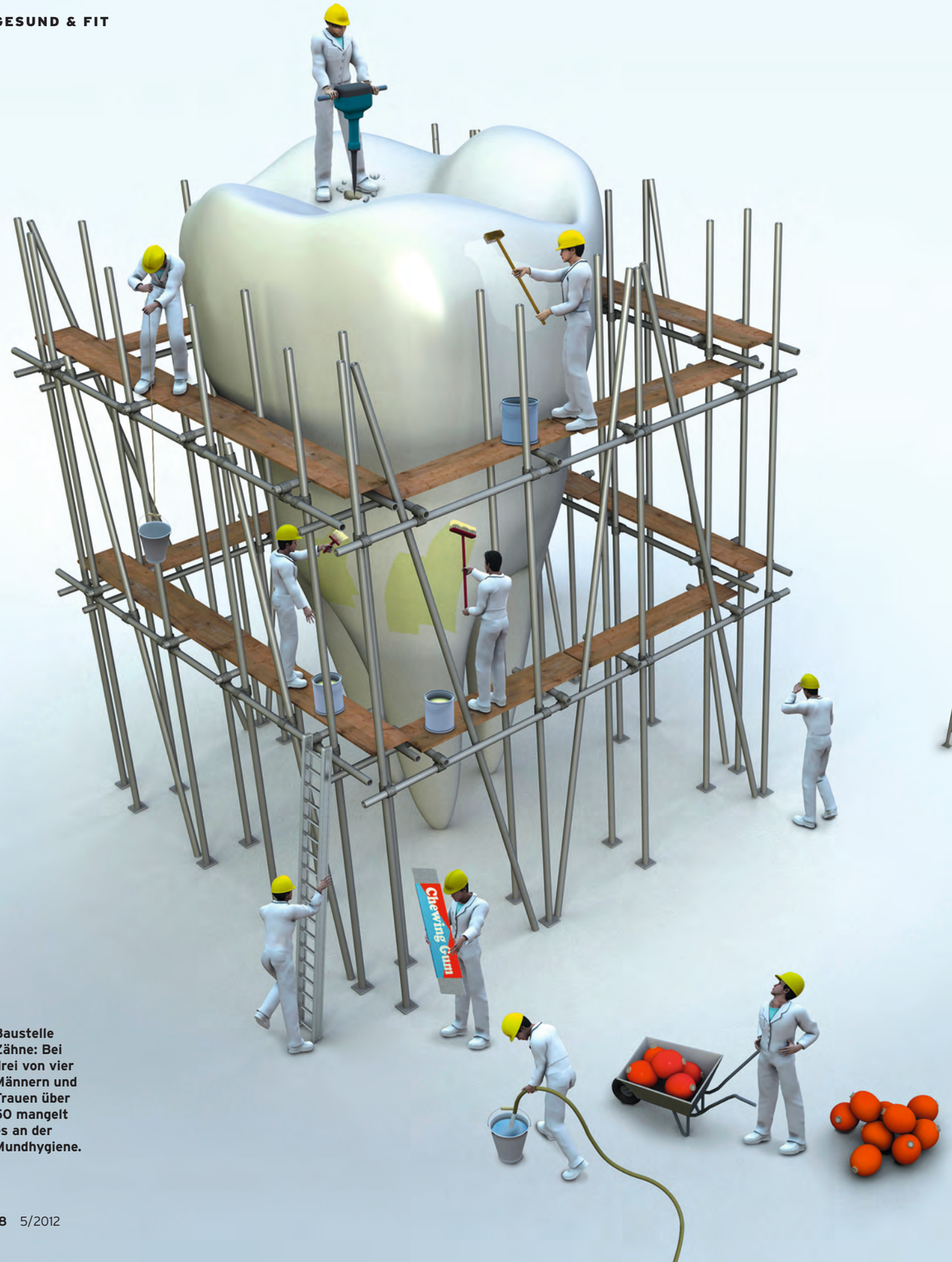


Baustelle Zähne: Bei drei von vier Männern und Frauen über 50 mangelt es an der Mundhygiene.

DIE ZÄHNE GESUND HALTEN

Haben Sie Ihre Zähne heute schon richtig geputzt? Eine banale Frage. Aber Experten mahnen: Zwei Drittel vernachlässigen die Hygiene im Mund. Mit dramatischen Folgen: 80 % der über 50-Jährigen haben Parodontitis – und damit ein höheres Risiko für Infarkt und Schlaganfall.

Unsere Zahn-Experten: Dr. Sylvia Aigner, Deisenhofen; Dr. Lutz Laurisch, Korschenbroich; Nicole Fischer, Oberhaching

Klasse gemacht, Frau Burgthaler. Würden alle ihre Zähne so gut pflegen, hätte ich nichts mehr zu tun“, lobt Zahnärztin Sylvia Aigner die zierliche, dunkelhaarige Frau, die vor ihr im Behandlungsstuhl sitzt. Und die frühere Lehrerin atmet erleichtert auf. Als sie vor knapp zwei Jahren das erste Mal hier saß, hörte sich das Urteil der erfahrenen Zahnärztin aus Deisenhofen bei München noch ganz anders an. „Katastrophal sah es damals im Mund von Frau Burgthaler aus“, erinnert sich Aigner. „Das Zahnfleisch war stark entzündet. Tiefe Taschen hatten sich daran gebildet. Zum Teil hatten sich schon einige Zähne aufgrund der Entzündung gelockert.“ Zum Glück konnte die Zahnärztin mit Schwerpunkt Parodontologie dank einer intensiven Behandlung helfen. Doch das war es nicht allein: „Dass Frau Burgthaler noch mit 66 gelernt hat, ihre Zähne richtig zu pflegen, auch das hat ihr das Gebiss gerettet“, ist Aigner sicher.

Zahnprobleme, wie sie Gisela Burgthaler hatte, sind gerade bei Älteren typisch. Galt bis vor wenigen Jahren noch Karies als das größte Problem ab 50, ist heute ein krankes Zahnfleisch der häufigste Grund, warum Zähne verloren gehen. „80 Prozent der Menschen ▸

▸ über 65 sind parodontal (am Zahnfleisch, Anm. der Red.) erkrankt“, sagt Lutz Laurisch, Zahnarzt aus Korschenbroich mit Lehrauftrag an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Typische Folge: Fehlen Menschen unter 44 Jahren im Schnitt gerade 2,4 Zähne, schnellt der Wert ab 65 Jahren auf 14 Zähne hoch. Vor allem weil sich das Zahnfleisch, chronisch entzündet, immer mehr zurückzieht. Dabei kann eine genetische Veranlagung zur Parodontitis eine Rolle spielen oder ob man raucht oder Diabetes hat, beides verschlechtert das Zahnfleisch, weil es weniger gut durchblutet wird, und fördert Entzündungen. Der wichtigste Grund ist aber tatsächlich, dass die eigenen Zähne, aber auch Brücken und Prothesen nicht ausreichend geputzt werden.

Zwar behaupten über 80 % in Umfragen, Zähne und Zahnersatz wie von Zahnärzten empfohlen mindestens zweimal täglich zu reinigen. „Schaut man den Menschen aber dann tatsächlich in den Mund, zeigt sich, dass da wohl viele schummeln“, sagt Laurisch mit einem Augenzwinkern. So belegen große Studien, bei denen Zahnärzte kontrollierten, wie viel Plaque sich an den Zähnen gebildet hat: Bei gut 77 Prozent steht es mit der Mundhygiene eher schlecht, nur 23 Prozent putzen sorgfältig.

Dass es bei der Zahnpflege in großem Stil hapert, beweisen auch diese Fakten:

◆ 2,6 Zahnbürsten kauft sich jeder pro Jahr. Wechselt man aber, wie empfohlen, spätestens alle 3 Monate die Bürste, müssten es mindestens 4 sein.

◆ Im Schnitt werden in Deutschland rund 400 ml Zahncreme pro Person im Jahr verbraucht. Würde man dem Rat der Zahnärzte folgen, müssten es 630 ml sein.

◆ Besonders frappierend ist das Missverhältnis bei Zahnseide. Nur 4,3 m verbraucht jeder pro Jahr. Würde man die Zahnzwischenräume so gründlich wie nötig damit reinigen, müssten es 180 m sein, 41 Mal so viel!

Die gefährliche Folge der Pflegedefizite: Das Zahnfleisch ist chronisch entzündet, von Zahnärzten Parodontitis genannt. Das Heimtückische daran ist, dass man die Entzündung zunächst und lange Zeit gar nicht bemerkt. Denn entzündetes Zahnfleisch ist nicht schmerzhaft und spielt sich oft allein in den Zahnzwischenräumen ab.

Indem sie die Tiefen der Zahnfleischtaschen messen, können Zahnärzte Parodontitis aber frühzeitig erkennen. Taschentiefen bis 3,5 Millimeter gelten noch als tolerabel, aber ab 4 Millimeter ist es krankhaft. „Solche Taschen sind offene Wunden“, warnt Lutz Laurisch. „28 sechs Millimeter tiefe Taschen ergeben eine offene Wundfläche von 48 Quadratzentimetern. Bei jedem Kauen, Schlucken, Putzen können über diese waschlappengroße Wunde schädliche Keime in den Blutkreislauf gelangen.“

Und die Bakterien können sogar tödliche Folgen haben. „Parodontitis verdoppelt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, weil sie die Arterienverkalkung fördert“, erläutert Sylvia Aigner. „Gleichzeitig kann eine Parodontitis zu einer Erkrankung der Lungen und zu Störungen von Magen und Darm führen. Zudem verschlechtert Parodontitis die Blutzuckerwerte bei Diabetes und umgekehrt, d. h., Diabetes verschlimmert auch Parodontitis“, so Zahnärztin Aigner.

Ganz abgesehen davon, dass entzündetes Zahnfleisch und der darunter liegende Kieferknochen sich immer weiter zurückziehen und die Zähne kaum noch halten können. Folge: Zahnverlust, der sich meist nur sehr aufwendig und – aufgrund hoher Eigenanteile auch sehr teuer – mit Brücken, Prothesen oder Implantaten verbergen bzw. therapieren lässt.

Die gute Nachricht: „Das alles lässt sich verhindern, wenn man die Zähne bzw. schon vorhandenen Zahnersatz konsequent pflegt und sich gesund ernährt“, sagt Zahnärztin Sylvia Aigner. „Wer sich nicht wirklich sehr sicher ist, ob man alles richtig macht, sollte sich und den Zähnen auch 2 bis 4 Mal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung gönnen“, so Aigner.

Ohne schwere Parodontitis muss man die Reinigung zwar selbst zahlen – je nach Aufwand zwischen 90 und 140 Euro –, doch das Geld ist gut angelegt. Nicole Fischer ist dafür Expertin. Sie ist zahnmedizinische Prophylaxe-Assistentin der Praxis Ina Scholl in Oberhaching und reinigt professionell Zähne. „Genauso wichtig wie das professionelle Reinigen ist aber auch, dass wir den Menschen praktisch und lebensnah erklären, wie sie ihre Zähne und den gesamten Mundraum selber gesund pflegen können“, sagt Fischer. „Vielen ist oft nicht bewusst, mit welchen Tricks sich ihre Mundhygiene optimieren lässt“, stellt sie immer wieder fest. Ein Beispiel: „Erst kürzlich hatte ich eine ältere Dame. Sie hatte fast noch alle echten Zähne, doch nach einem leichten Schlaganfall war ihre rechte Hand etwas gelähmt. Dadurch fiel es ihr schwer, ihre Zähne mit der richtigen Bewegung zu putzen. Als ich ihr zeigte, dass elektrische Zahnbürsten die perfekte Putztechnik quasi eingebaut haben und man diese Bürsten nur mit ▸

81 %
der Deutschen
benutzen eine Handzahnbürste. Einfacher zu handhaben sind aber elektrische bzw. Schallzahnbürsten.

DAS PFLEGT DIE ZÄHNE GUT

Zahnpflege

❶ Pflege für zwischendurch: Mundwasser mit Fluorid, z. B. von **Colgate,** 500 ml ca. 4 Euro.

❷ Regt gesunden Speichelfluss an, neutralisiert schädliche Säuren: Zahnpflege-Kaugummis mit Xylit, z. B. **Wrigley's Extra,** 10 Stk. ca. 1 Euro.

❸ Richtige Putztechnik schon eingebaut: elektrische Zahnbürsten, z. B. von **Braun Oral B,** ab ca. 35 Euro.

❹ Hilft bei hartnäckigem Mundgeruch: Zungenreiniger, etwa von **Meridol,** ca. 3,50 Euro.

Prothesenpflege

❺ Spezielle Bürste für Prothesen, z. B. von **Oral B,** ca. 3 Euro.

Brücken und Implantate

❻ Reinigt unter Brücken und am Zahnfleischsaum von Implantaten: Floss, z. B. von **Oral B,** 50 Stk. ca. 4 Euro.

❼ Damit kommt man auch in enge Zahnzwischenräume: Interdentalbürstchen, etwa von **TePe,** 3 Stk. ca. 5 Euro.

DAS ZEIGT PARODONTITIS!

Bitte rasch zum Zahnarzt gehen, wenn Sie eines dieser Warnzeichen haben:

- ▸ *Zahnfleisch blutet beim Zähneputzen.*
- ▸ *Zahnfleisch-Papillen (Fleisch zwischen den Zähnen) sind geschwollen.*
- ▸ *Zahnfleisch beginnt plötzlich zu bluten, ohne mechanischen Reiz.*

www.remifemin.de

Liebe Wechseljahre, mir reicht's.

Jetzt aktiv werden gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen: mit Remifemin® plus.

Wirkt rein pflanzlich • Extra hoch dosiert
Hormonfrei und gut verträglich

* Quelle: meistverkauftes Präparat in seiner Indikationsgrupape, lt. IMS PharmaTrend.

Remifemin® plus, Anwendungsgebiete: Beschwerden in den Wechseljahren (Klimakterium) wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungszustände, psychovegetative Störungen wie Niedergeschlagenheit, innere Anspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

▸ leichtem Druck an den Zähnen auf und ab führen muss, war sie richtig glücklich.“ (Siehe auch Kasten rechts.)

Was Expertin Fischer bei ihrer Arbeit ebenso häufig betont: Auch die Pflege von Zahnersatz, von Prothesen, Brücken, Kronen und Implantaten, genau nehmen (siehe Tipps unten)! Denn: „Weniger echte Zähne bedeutet nicht weniger, sondern mehr Aufwand bei der Pflege“, stellt auch der Zahnarzt Lutz Laurisch klar. „Schließlich bildet sich auf dritten Zähnen genauso ein schädlicher Bakterienfilm wie auf echten Zähnen. Außerdem können durch den Zahnersatz Nischen, etwa unter einer Brücke, oder winzige Kanten entstehen, die ebenfalls zum Tummelplatz für Bakterien werden können“, erklärt Laurisch. Der Zahnarzt empfiehlt deshalb Trägern eines Zahnimplantats sogar bis zu vier Mal im Jahr eine Prophylaxe-Sitzung mit professioneller Zahnreinigung. Nicht zuletzt auch, damit das teure Implantat weiter fest und sicher im Kieferknochen hält.

15 % benutzen regelmäßig Zahnseide. Dabei ist diese äußerst wichtig, um auch die Zwischenräume zu reinigen.

Und wenn man schon Parodontitis hat? „Auch dann können Prophylaxe-Spezialisten und Zahnärzte noch gut helfen“, beruhigt Laurisch. Allerdings sei es in diesem Stadium nicht mehr damit getan, besser die Zähne zu putzen. „Wer Parodontitis hat, muss akzeptieren, dass dies eine schwerwiegende Krankheit ist, die eine aufwendige Behandlung erfordert“, sagt Laurisch.

Der wichtigste Schritt zur neuen Zahngesundheit: Am Anfang der Therapie muss der Zahnarzt an allen Zähnen, den Zahnzwischenräumen und in den Zahnfleischtaschen sehr gründlich Plaque und Zahnstein wegkratzen. Denn darin tummeln sich die gefährlichen Bakterien. Sind die Taschen besonders tief, schneidet der Arzt sie nötigenfalls auf, um auch tief sitzende Brutstätten der Bakterien zu entfernen. Das ist nötig, weil sich das Zahnfleisch nur dann wieder anlegen kann, wenn die Zahnoberfläche glatt und keimfrei ist. Ist das Zahnfleisch sehr stark entzündet, verordnen Zahnärzte zusätzlich Tabletten mit Antibiotika.

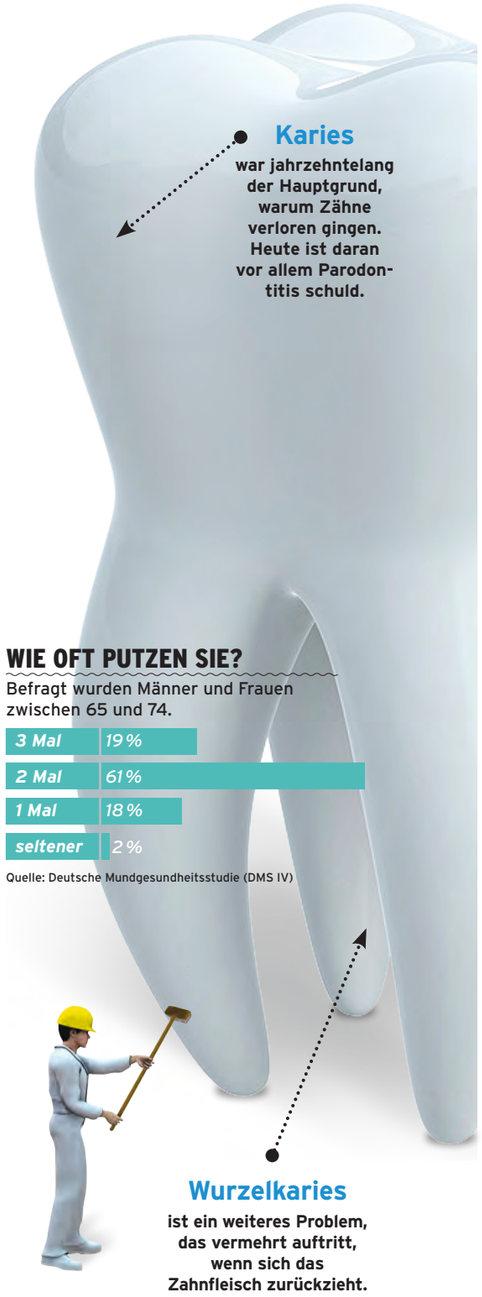
Eine solche Therapie kann sich über Monate, in schweren Fällen sogar über zwei bis drei Jahre hinziehen, bevor sich das Zahnfleisch vollständig erholt hat und keine tiefen Taschen mehr messbar sind. Und damit eine solch professionelle Behandlung überhaupt erfolgreich verläuft, muss auch die Pflege zu Hause stimmen – so wie bei Gisela Burgthaler. Die wichtigsten Utensilien:

- Zahnbürste, weich bis mittelhart, um den Zahnschmelz beim Putzen nicht zu verletzen;
- Zahncreme mit Fluorid. Das Mineral härtet den Schmelz und macht ihn so unempfindlicher gegen schädliche Säuren;
- Zahnseide, um die Zahnzwischenräume zu reinigen, die die Bürste nicht erreicht.

Je nach Zahnstatus braucht man ggf. noch spezielle Interdentalbürstchen für Zwischenräume, die für Zahnseide zu weit, für normale Bürsten aber zu eng sind. Mit Zahnfloss, einer Art aufgebauschter Zahnseide, reinigt man größere Zwischenräume zwischen Zahnfleisch und Brücken.

Nur, wie schafft man es, sich zu guter Zahnpflege zu motivieren? „Einfach machen“, sagt Zahnärztin Sylvia Aigner. „Es sind nur sechs, höchstens zehn Minuten, die man dafür täglich braucht. Und führen Sie sich dagegen den Effekt vor Augen – der ist nämlich riesengroß: Man erhält seine Zähne, tut zugleich etwas für die Gesundheit im ganzen Körper. Und gut gepflegte Zähne wirken zudem einfach auch sympathisch.“

Bernd Bücheler



WIE OFT PUTZEN SIE?

Befragt wurden Männer und Frauen zwischen 65 und 74.

Quelle: Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS IV)

RICHTIGE PFLEGE FÜR DIE DRITTEN

Prothesen brauchen genauso viel Pflege wie eigene Zähne:

1 Prothesen zum Herausnehmen morgens und abends nach dem Essen mit spezieller Prothesenbürste von rot nach weiß abbürsten. Prothesenpaste oder Flüssigseife verwenden.

2 Nach dem Mittagessen unter fließendem Wasser ab- und Mund ausspülen.

3 Restliche Zähne wie rechts beschrieben gründlich säubern. Dabei Zahnfleisch unter Prothese mit weicher Bürste ausgiebig massieren, um Durchblutung dort zu verbessern.

4 Bei herausnehmbaren Prothesen auf Titanstiften Zahnersatz abnehmen und auch Stifte gründlich mit Bürste reinigen, Zahnfleisch massieren.

ZAHNPASTA NICHT AUSSPUCKEN!

Ob echte Zähne, Kronen oder Implantate, so reinigt man die Zähne effektiver:

1 Handzahnbürste anfeuchten, nur wenig (erbsengroße Portion) Zahnpasta auftragen.

2 Bürste schräg (Winkel ca. 45°) am Zahnfleischsaum ansetzen, leicht rüttelnd hin und her von rot nach weiß bewegen.

3 Nicht zu fest drücken, nie schrubben! Tipp: Zahnbürste zur Probe mit max. 150 g auf eine Briefwaage drücken!

4 Nach festem Schema reinigen, z. B. zuerst Kauflächen der Backenzähne, dann Außenseiten, dann Innenflächen.

5 Zahnpasta nicht ausspucken, damit Körper über Mundschleimhaut noch Fluorid (gut für Härte der Zähne) aufnimmt.

6 Abends Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Floss, breitere Zwischenräume mit Interdental-Bürstchen reinigen.

7 Bei Implantaten Übergang zwischen Krone und Titanstift mit Floss reinigen. Mund danach mit Wasser gründlich spülen.

Fotos: doc-stock, Shutterstock (4), PR (7), privat (3)