

ZAHNGESUNDHEIT

WAS UNSERE ZÄHNE ÜBER UNSERE GESUNDHEIT VERRATEN

Wir haben 32 Zähne, die täglich Schwerstarbeit leisten. Bröckeln sie, werden sie rau oder gelblich-grau, flach oder brüchig, so sind das nicht nur altersbedingte Abnutzungserscheinungen: Es können auch gesundheitliche oder psychische Probleme dahinter stecken. Was unsere Zähne über unsere Gesundheit verraten!



Was unsere Zähne über unsere Gesundheit verraten

© Unsplash



Inhalt: Was Zähne über unsere Gesundheit verraten

1. Warum knirschen wir mit den Zähnen
2. Mineralisierungsstörung, Reflux: Was unsere Zähne kaputt gehen lässt
3. Was bedeuten Schmelzrisse?
4. Warum haben wir raue Zähne?
5. Sind weiße Zähne gesunde Zähne?

1. Warum knirschen wir mit den Zähnen?

Dass Stress vielfach Burnout und Herzinfarkte verursacht, wissen wir mittlerweile. Dass flache abgeriebene Zähne auch psychische Probleme oder Anspannungen als Ursache haben können, wissen die wenigsten.

Dabei gilt dies als Hauptursache für Bruxismus, so die medizinische Bezeichnung für das Zähneknirschen. Nicht von ungefähr heißt es bei unangenehmen Aufgaben oder Situationen: Wir knirschen mit den Zähnen oder wir beißen die Zähne zusammen. „Neben beruflichem oder privaten Kummer führen auch schlecht sitzende Kronen, Füllungen oder Prothesen dazu, dass wir nachts mit den Zähnen mahlen und diese dadurch sichtbar schädigen“, erläutert Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter („Master of Science Oral Implantology“) des Carree Dental in Köln. „Weitere mögliche Auslöser sind unter anderem schiefe Zähne, Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente.“

Helfen können individuell angefertigte Kunststoffschienen, die während des Schlafs getragen werden. „Diese verhindern zwar nicht das weitere Knirschen der Zähne, aber sie entlasten die Kiefergelenke und entspannen die Kau- und Kopfmuskulatur“, so der Experte. Ist Stress die Ursache, so löst sich das Problem meist von selbst, wenn die Anspannungsphase nachlässt. Je nach Ursache sollten man aber überlegen, ob Entspannungsübungen oder in schwereren Fällen eine Psychotherapie helfen können. Es gibt aber noch viel mehr, was unsere Zähne über unsere Gesundheit verraten.

Lesen Sie auch diesen Artikel: [Gut schlafen, fit aufwachen](#)

2. Mineralisierungsstörung, Reflux: Was unsere Zähne kaputt gehen lässt

Hinter bröckelnden Kinderzähnen steckt in vielen Fällen eine bislang kaum bekannte, aber folgenschwere Mineralisationsstörung. Weitere typische Symptome einer Molaren-Inzisiven-

Hypomineralisation (MIH) sind gelblich-weiße bis braune Verfärbungen der ersten bleibenden Backen- (Molaren) und Schneidezähne (Inzisiven) im Ober- und Unterkiefer. Die Schmelzbildung bzw. -Reifung der ersten Molaren findet zwischen dem vierten Schwangerschaftsmonat und dem vierten Lebensjahr statt - insbesondere in der ersten Zeit sind die schmelzbildenden Zellen sehr empfindlich gegenüber äußeren Noxen, also schädlichen Substanzen.



Sie sind auf der Suche nach weiteren Zahnpflege-Tipps? Dann lesen Sie auch folgende Artikel:

- 👉 Das große Zahnlexikon
- 👉 Nie wieder Angst vor dem Zahnarzt
- 👉 News aus der Zahnmedizin

[Weitere, spannende Artikel zum Thema „Zähne“ finden Sie hier >>](#)

Über die Ursachen der Mineralisationsstörung rätseln Wissenschaftler bis heute: Mögliche Auslöser sind eine Schädigung vor der Geburt oder in den ersten Lebensjahren sowie Infektionskrankheiten wie Masern oder Mumps. Mit Dioxin- oder polychloriertes Biphenyl (PCB) belastete Muttermilch, Antibiotika während und nach der Geburt sowie Folsäuremangel während der Schwangerschaft gelten als wesentliche Risikofaktoren. Das Problem ist die frühzeitige Diagnose. Denn „sichtbar werden diese „Schönheitsfehler“ erst mit Durchbruch der ersten Zähne, also im Laufe des sechsten Lebensjahres“, berichtet Dr. Schmidt. Je schneller im Falle einer MIH gehandelt wird, desto geringer der zahnmedizinische Aufwand: Ist die Oberfläche des Zahns noch intakt, so genügt es oft, diesen lokal zu fluoridieren. Diese Schutzmaßnahme reduziert die Sensibilität der Zähne und das Kariesrisiko. Wurden bereits Teile des Zahns zerstört, so müssen diese vollständig entfernt und saniert werden, um die Restsubstanz zu schützen. In manchen Fällen kommt nur eine Überkronung in Frage oder, schlimmstenfalls, das Ziehen des betroffenen Zahnes.

Bröckelnde, brüchige Zähne deuten bei Erwachsenen hingegen oft auf die Refluxkrankheit hin. Bei dieser sehr häufigen Störung des Verdauungstraktes fließt aufgrund eines Schließmuskelfizits saurer Mageninhalt zurück in die Speiseröhre. Diese Säure schädigt Zähne und Zahnschmelz. Typische Symptome sind Aufstoßen, [Sodbrennen](#) und Schluckbeschwerden. Meist hilft eine medikamentöse Behandlung.

3. Was bedeuten Schmelzrisse?

Gelbliche oder gelbgraue Zähne sowie erhebliche Zahnabnutzungen sind in den meisten Fällen Alterserscheinungen. Mit fortschreitenden Jahren kommt es vermehrt

zu Schmelzrisen sowie keilförmigen Defekten. Diese sind Folge einer falschen Putztechnik und damit zerstörter Schmelzareale. Unerlässlich ist auch im Rentenalter eine gründliche Mundhygiene. „Vor allem bei einem hohen Wurzelkariesrisiko empfiehlt sich der Einsatz fluoridhaltiger Zahnpasten und elektrischer Zahnbürsten“, so Dr. Schmidt. Hilfreich sind zudem spezielle Putztechniken, die auch bei eingeschränkten manuellen Fähigkeiten eine gründliche Reinigung ermöglichen. Bezahlt machen sich darüber hinaus professionelle Zahnreinigungen und generelle Vorsorge-Untersuchungen. Dabei sollten Kronen, Prothesen und anderer Zahnersatz regelmäßig auf Mängel untersucht und gegebenenfalls erneuert werden, um größere Folgeschäden wie beispielsweise Knochen- und Weichteilentzündungen zu vermeiden.

4. Warum haben wir raue Zähne?

Raue Zähne deuten auf Karies hin. Dringt diese bis in die Pulpa, also das Zahnmark, vor, entstehen Entzündungen und, in Folge davon, heftige Schmerzen – anfangs meist nur zeitweise, schließlich dauerhaft. Ein deutlicher Hinweis sind braune oder weiße Flecken am Zahnschmelz. Denn für diese Erkrankung ist eine Entkalkung der Zahnschmelzsubstanz durch Stoffwechselprodukte der Bakterien typisch. Auch Zähne, die empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren, können ein Anzeichen sein. Doch letztendlich kann das nur der Zahnarzt sicher beurteilen. Empfehlenswert sind deshalb regelmäßige Kontrollen.

Alles andere als eine Bagatelle sind geschwollenes und blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. Denn „die chronische Entzündung des Zahnbetts lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen“, warnt Dr. Schmidt. „Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime zudem in die Blutbahn gelangen und so unter anderem Diabetes, Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen.“ Erwiesenermaßen leiden Menschen mit Parodontitis besonders häufig an Bluthochdruck. Dieser lässt sich durch eine erfolgreiche Parodontitis-Behandlung senken, wie eine aktuelle Studie deutscher Bluthochdruckforscher des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein belegt.

5. Sind weiße Zähne gesunde Zähne?

Keine Frage, ein intaktes, strahlend weißes Gebiss signalisiert Schönheit und Vitalität. „Doch bei aller Pflege sind der Attraktivität natürliche Grenzen gesetzt“, betont Dr. Schmidt. Schließlich ist die Grundfarbe der Zähne erblich bedingt. Zudem spielen Faktoren wie Alter oder Dicke der Zahnschmelzschicht dabei eine Rolle: Wird der Zahnschmelz im Laufe des Lebens dünner, so schimmert das darunter liegende Zahnbein immer dunkler durch – da helfen auch gründliches Zähneputzen oder **Power-Bleachings** nichts.

Gesunde Zähne sind in erster Linie saubere Zähne. Ganz wichtig ist deshalb eine intensive Pflege. Dazu gehört es, mindestens morgens und abends für jeweils drei Minuten alle Zähne mit fluoridhaltigen Zahnpasten gründlich zu reinigen. Ein Garant für dauerhaft schöne Zähne ist zudem die richtige Putztechnik: Die Borsten sanft gegen die Zähne drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen beseitigen. Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen erreichen auch jene Bereiche, in die „normale“ Zahnbürsten nicht vordringen können. Neben der optimalen persönlichen Mundhygiene ist alle sechs Monate eine professionelle Zahnreinigung empfehlenswert.

Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, der kann auch einen Plaque-Test zuhause machen. In Apotheken und Drogerien gibt es spezielle Lutschtabletten, die Zahnbelag durch Verfärbungen sichtbar machen und somit gefährliche Pflegedefizite aufzeigen.