



BITTE MAL DIE ZÄHNE ZUSAMMENBEISSEN

Fühlen Sie, wie sich dabei der Nacken verspannt? Eben. Die Zähne haben mehr Einfluß auf unsere Gesundheit, als wir denken. Schlapheit,

Ohrenrauschen, Diabetes: SECHS SYMPTOMEN AUF DEN ZAHN GEFÜHLT

ILLUSTRATION__HENRIK ABRAHAM TEXT__ANNE OTTO

IN MEINEM OHR RAUSCHT UND PIEPT ES.

Hör- und Gleichgewichtssinn liegen im Knochen direkt hinter dem Kiefergelenk. Deshalb schauen Ärzte ihren Patienten mittlerweile auch in den Mund, wenn es um Tinnitus geht. Mediziner der Universität Bonn fanden gerade heraus, dass bei 30 Prozent aller Ohrgeräusche Zähne die Hauptrolle spielen. Der Druck von bis zu 80 Kilogramm, dem die Zähne durch nächtliches Knirschen oder verkrampte Kiefermuskeln ausgesetzt sind, kann auch die feinen Haarzellen des Innenohrs irritieren oder schädigen. Besonders das Zähneknirschen, von dem jeder fünfte Erwachsene hierzulande betroffen ist, schleift nicht nur den Zahnschmelz ab, sondern erhöht auch das Tinnitusrisiko. Ein weiterer Auslöser für Ohrgeräusche kann ein Fehlbiss sein, eine Verschiebung von Ober- und Unterkiefer.

WAS TUN? Beißschiene aus Kunststoff, die nachts getragen werden, können den Druck auf die knirschenden Zähne reduzieren und den Biss korrigieren. Wer regelmäßig im Schlaf seine Probleme durchkaut, sollte aber nicht nur auf die Kunststoff-Schiene setzen. Oft zeigt der Zustand der Zähne, wie viel Druck man sich selbst macht. Dann hilft nur eins: entspannen. Mit Yoga, Meditation oder einem entrümpelten Terminkalender. Dr. Wolfgang Koch,

Vorstandsmitglied der Gesellschaft für ganzheitliche Zahnmedizin, empfiehlt zusätzlich zum Zahnarztbesuch einige Stunden Verhaltenstherapie beim Psychotherapeuten. „So wird die Intensität des Tinnitus vermindert, oft verschwindet er sogar ganz.“

DIE VERSPANNUNG IM RÜCKEN GEHT EINFACH NICHT WEG.

Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass schon minimale Fehlstellungen im Kiefer zu Verspannungen im ganzen Körper führen können. Meist reichen kleinste Unebenheiten, zum Beispiel durch schlecht abgeschliffene Füllungen um Spannungen und in der Folge auch Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken auszulösen.

WAS TUN? Wer bereits viel für den Rücken tut und die Verspannungen trotzdem nicht wegbekommt, sollte sich beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden untersuchen lassen. Das Ausgleichen von Fehlstellungen durch eine Beißschiene hilft vielen Patienten mit Rückenschmerzen. Sport ist natürlich trotzdem gut: Krafttraining im Rumpfbereich wirkt sich sogar positiv aufs Gebiss aus, sagt Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule in Köln. Man hört auf, die Zunge gegen den Gaumen oder das Gebiss zusammenzupressen und entspannt sich.

ICH HABE EINEN ERHÖHTEN BLUTDRUCK UND HERZ-KREISLAUF-PROBLEME.

400 verschiedene Bakterienarten tummeln sich in unserem Mund. Durch Parodontitis, also chronische Zahnfleischentzündung, können diese Bakterien aber in die Blutbahn gelangen. Es gibt tatsächlich Hinweise, dass die Erreger aus der Mundhöhle an der Entstehung von Herz-Kreislaferkrankungen beteiligt sind. Auch an manchen Lungenentzündungen, an der gefährlichen Endokarditis, einer Entzündung der Herzinnenhaut, und an Gelenkentzündungen können Parodontitis-Erreger schuld sein. Eine weitere Gefahr: Durch die chronische Entzündung kreiseln dauernd Entzündungsbotenstoffe im Blut. Diese verhärtet die Gefäßwände, rauhen sie auf, verklumpen das Blut – und begünstigen so zusätzlich koronare Herzerkrankungen. Das Herzinfarktrisiko ist bei Parodontitis in etwa verdoppelt, das Risiko für einen Schlaganfall liegt noch etwas höher.

WAS TUN? Parodontitis beginnt meist erst mit Mitte dreißig. Dann ist sie plötzlich da. Etwa 40 Prozent aller Menschen leiden an einer leichten, 10 Prozent an einer schweren Form, bei der Zähne ausfallen. Doch man kann vorbeugen. Erster Schritt: das Rauchen einstellen - denn es erhöht das Risiko für Zahnfleischentzündungen deutlich. 80 Prozent aller Zahnfleischentzündungen lassen sich durch gute Zahnpflege vermeiden. Auch Bewegung, gesundes Essen, gute Beziehung - alles was gut fürs Immunsystem ist, ist auch gut für die Zähne. Und bei jeder

Routinekontrolle den Zahnarzt fragen: Parodontitis sieht man am Anfang nicht selbst. Bei bestehender Entzündung empfiehlt sich die mechanische, etwas schmerzhaftige Parodontitisbehandlung: Dabei werden die Zahnfleischtaschen am Übergang zwischen Zähnen und Zahnfleisch gesäubert – mit Betäubungsspritze.

MEIN ZAHNFLEISCH IST SO EMPFINDLICH.

Eine Zahnfleischentzündung ist ein Risikofaktor für Zuckerkrankheit. Denn Diabetes und Zähne hängen eng zusammen. Diabetiker leiden auch sehr oft an Parodontitis – manchmal wird Zuckerkrankheit sogar vom Zahnarzt entdeckt.

WAS TUN? Wenn es in der Familie eine Veranlagung für Diabetes des Typs II („Altersdiabetes“) gibt, sollte man besonders viel für die Zahnhygiene tun. Zweimal am Tag drei Minuten, immer von rot nach weiß putzen, Bürste im 45-Grad-Winkel ansetzen und rütteln. Vorsicht: Nicht zu fest aufdrücken. Unbedingt die richtige Bürste auswählen: Gut sind weiche Borsten, kleiner Kopf. Elektrische Zahnbürsten sind am effektivsten, weil sie automatisch richtig putzen. Die Bürste regelmäßig wechseln. Reinigung für Fortgeschrittene: Zahnholzchen und Interdental-

Mehr Austrahlung, bitte!

Gesunde Zähne sind leider nicht automatisch auch schön. Die Zahnfarbe ist zum Teil eine Frage der Veranlagung, zum Teil eine der Ernährung (Tee, Kaffee und Rotwein verfärben). Diese Hilfsmittel machen Ihr Lächeln schön weiß:

Die Basis - professionelle Zahnreinigung: Macht das Lächeln nicht weiß, aber blitzsauber. Ist bei Verfärbungen sogar effektiver als Bleaching. Und manche Krankenkassen geben dafür Bonuspunkte. Kosten: 80-100 Euro.

Die Do-it-yourself-Methode - Homebleaching. Der Zahnarzt fertigt eine Schiene, in der man etwa vier Wochen lang jede Nacht ein Bleichgel aufbringt. Allerdings sollte man keine Löcher oder Entzündung haben. Kosten: 300-400 Euro.

Der Klassiker - In-Office-Bleaching: Bleichgel, das durch Licht bestimmter Wellenlänge aktiviert wird, wird in der Praxis auf die Zähne aufgebracht und wirkt etwa 20 Minuten ein. Das geht schnell und hält ungefähr drei Jahre. Die Behandlung kostet allerdings 500-700 Euro.

Die Hollywoodmethode - Veneers: Hauchdünne Keramischalen werden die auf den Zahn aufgesetzt. Nachteil: beim Abschleifen geht gesunde Zahnschicht verloren. Kosten: 500 Euro pro Zahn.



bürsten benutzen, denn in den Zahnzwischenräumen entstehen oft die ersten Entzündungsherde. Auch die professionelle Zahnreinigung vermindert Plaque und Zahnstein und damit auch das Entzündungsrisiko.

ICH BIN MÜDE UND ERSCHÖPFT – UND KEINER WEISS, WARUM.

Konzentrationsschwäche und Schlappeheit könnten unter Umständen ein Zeichen dafür sein, dass das Immunsystem auf Zahnmateriale oder andere Füllstoffe reagiert. Besonders häufig kommen allergische Reaktionen bei Amalgam und Titan vor, das in Implantaten verwendet wird. Trotzdem: Bei so unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit sollte man erst dann an die Zähne denken, wenn alle andere Ursachen ausgeschlossen wurden oder massive Beschwerden sofort auftreten, nachdem man ein Implantat oder eine neue Füllung bekommen hat.

WAS TUN? Nur ein einziger Allergie-Test ist allgemein anerkannt: der Epikutan-Test beim Allergologen oder Hautarzt. Nur dieser wird von der Krankenkasse bezahlt. Auch andere Tests sind im Umlauf, die man selbst bezahlen muss und die von schulmedizinisch orientierten Zahnärzten nicht anerkannt sind. Es bleibt also eine Glaubensfrage, ob man sich Amalgam- oder sogar Kunststofffüllungen ausbohren lässt.

Andersherum gilt: Wenn ein Zahnarzt vorschlägt, Materialien auszutauschen, ohne dass Beschwerden vorliegen, dann sollte man hellhörig werden. Weitere Faustregel: Keramik und Gold sind am wenigsten für Unverträglichkeiten bekannt.

NACH DEM SPORT BIN ICH ERSCHÖPFT UND MEINE GELENKE SCHMERZEN

Fitness beginnt im Kopf. Und damit sind hier nicht die neuesten Tricks aus dem Bereich des Mentaltrainings gemeint, sondern der Zustand von Kiefer und Zähnen. Ingo Froböse von der Sportuniversität Köln hat festgestellt: Schwere Parodontitis (Zahnfleischentzündung) kann den Fitness-Zustand beeinträchtigen, man fühlt sich nach dem Training infektfälliger und erholt sich nur langsam. Auch Entzündungen an den Gelenken oder Bändern können manchmal von den Zähnen herrühren. Beim Laufen und Turnen stören manchmal Fehlstellungen des Gebisses: Zahnlücken, zu hohe Füllungen, schlecht sitzende Brücken.

WAS TUN? Wer ernsthaft trainiert, sich beispielsweise gerade auf einen Marathon oder Triathlon vorbereitet, aber im Training einfach nicht weiterkommt, sollte sich in den Mund gucken lassen. Generell müssen Sportler aber nur wenig befürchten, denn im virtuellen Bonusheft kleben Extrapunkte: Sport senkt das Parodontitisrisiko. ■



Beißen Sie sich durch

Eine kleine Einkaufsliste für schöne und gesunde Zähne

Ein Bund Staudensellerie: Braucht viel Kaukraft – und wenn Zähne zu tun haben, wird viel Speichel produziert, das Zahnfleisch besser durchblutet. Ähnlich effektiv sind auch Äpfel oder Vollkornbrot.

Eine Schale Erdbeeren: Bleicht die Zähne. Die „White Smile Diet“ der American Academy of Cosmetic Dentistry empfiehlt außerdem rohe Kohlrabi und Möhren. Auf der Geht-gar-nicht-Liste stehen Blaubeeren.

Ein Packet Kaugummi: Beim Kauen entsteht mehr Speichel, der spült Bakterien und Essensreste weg. Hilft nach dem Essen, wenn man gerade keine Zahnbürste zu Hand hat. Man sollte auf das Symbol des „Zahnmannchens“ auf der Packung achten.

Gouda und Frischkäse: Das Fett im Käse wirkt wie ein Schutzfilm auf den Zähnen, Kariesbakterien mögen das gar nicht.

Joghurt: Joghurt-Bakterien verdrängen unerwünschte Keime aus der Mundhöhle. Natürlich nur, wenn es zuckerfreier Naturjoghurt ist. Joghurt und Milch neutralisieren auch die Wirkung säurehaltiger Säfte.

Schwarzer oder grüner Tee: Die Gerbstoffe darin greifen Fäulnisbakterien in der Mundhöhle an und machen sie unschädlich. Allerdings sorgt Tee auch für Verfärbungen. Alternative: Wasse, das nimmt ein Bakterien aus dem Mund einfach mit.

Eine Tafel Zahnschokolade: Damit geht der Heißhunger auf Süßes nicht auf Kosten der Zähne. Neben Schokolade gibt es auch zahngesunde Bonbons, Plätzchen und Eistee. www.zahnmaennchen.de

