

Ratgeber Zahngesundheit



Stimmungsschwankungen im Mund

Die Natur erwacht: Vögel zwitschern, Blumen beginnen zu blühen, die Sonne lacht. Kurz gesagt der Frühling ist da. Viele Menschen fühlen sich nun freier, beschwingter und glücklicher. Die Hormone spielen verrückt und gar manch einer verspürt „Frühlingsgefühle“. Doch nicht nur im Frühjahr kommen die Hormone auf Hochtouren. Hormone steuern ein Leben lang sämtliche Vorgänge im Körper und haben einen maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden – auch auf das Wohlbefinden unserer Zähne.

Männer und Frauen gleichermaßen betroffen?

Allem Anschein nach unterliegen besonders Mädchen und Frauen Hormonschwankungen – die Menstruation, Schwangerschaft, später dann die Wechseljahre. Dieses Wechselbad der Hormone kann mitunter eine schlechtere Zahngesundheit zur Folge haben. Und tatsächlich belegen Studien, dass Frauen anfälliger für Zahnerkrankungen wie Karies und Parodontitis sind, obwohl sie nachweislich gründlicher die Zähne putzen und häufiger den Zahnarzt aufsuchen. Grund hierfür sind Hormonschwankungen, die Frauen ihr Leben lang deutlich ausgeprägter betreffen als Männer. Jedoch können auch Männer unter einer ausgeprägten bakteriellen Entzündung des Zahnbetts leiden. Auch hier wirkt sich die Entzündung auf den gesamten Organismus aus und kann mitunter Herzkreislauf-Erkrankungen oder Diabetes begünstigen. Neueste Forschungen sehen sogar einen Zusammenhang zwischen der Zahngesundheit und der männlichen Manneskraft. So wird eine erektile Dysfunktion, sprich Potenzstörung, in Verbindung mit ausgeprägter Parodontitis gesehen. Es empfiehlt sich daher ein regelmäßiger ordentlicher „Frühjahrsputz“ anhand professioneller Zahnreinigung.

Früh übt sich

Während Jungen und Mädchen als Kinder noch gleich anfällig für Karies sind, werden die Zähne bereits mit Einsetzen der Pubertät auf eine starke Bewährungsprobe gestellt. Denn erst wenn die letzten Milchzähne Platz für das bleibende Gebiss gemacht haben, kann der Zahnschmelz seine Widerstandsfähigkeit entwickeln. Bis dahin vergehen mehrere Jahre und die frischen Zähne reagieren besonders empfindlich. Pubertär bedingte Hormonschübe verstärken zudem die Durchblutung der Gefäße. In der Folge schwellen Gefäße an und weiten sich, was für Bakterien einen nahezu ungehemmten Zugang in die Mundschleimhäute ermöglicht. Das Risiko einer Zahnfleischentzündung, auch Gingivitis genannt, ist nun besonders hoch.

Da Mädchen in der Regel früher von einer Hormonumstellung betroffen sind, setzt der Wechsel zwischen Milch- und bleibenden Zähnen früher ein. Damit ist das weibliche Gebiss unter Umständen früher und länger einem kariesfördernden Milieu ausgesetzt.

Tipp: Achten Sie bei Ihren heranwachsenden Kindern auf eine sorgfältige Mundpflege. Am besten morgens und abends Zähne putzen. Hierbei die Zahnzwischenräume nicht vergessen!



© AdobeStock_103142199

Schwangerschaft und Zahngesundheit

„Ein Kind, ein Zahn“ – so lautet ein altes Sprichwort. Ganz so drastisch muss es zwar angesichts heutiger Möglichkeiten nicht mehr gesehen werden und dennoch bleibt ein erhöhtes Risiko für schwangere Frauen. Dies liegt an den beiden Schwangerschaftshormonen Östrogen und Progesteron, die die Hormonrezeptoren im Zahnfleisch reizen und dadurch Entzündungen und Blutungen begünstigen. Häufiges Erbrechen während der Schwangerschaft kann zudem Karies fördern und den Zahnschmelz schädigen.

Tipp: Nach dem Erbrechen sollte der Mund nur mit Wasser ausgespült werden. Bis zur nächsten Zahnreinigung sollte mindestens eine halbe Stunde vergehen, damit der durch die Magensäure angegriffene Zahnschmelz nicht weiter geschädigt wird.

Klimakterium und Zahngesundheit

Das Klimakterium, besser bekannt als Wechseljahre, bedeutet für Frauen eine weitere hormonelle Umstellung. In dieser Zeit verändert sich die Konzentration der Geschlechtshormone Östrogen und FSH. Dieses Hormonungleichgewicht begünstigt erneut Zahnfleischbluten und -entzündungen. Aus Angst vor Blutungen reagieren viele Betroffene mit sehr verhaltenem Zähneputzen, was wiederum Karies und größere Entzündungen hervorrufen kann. Zudem ist die Speichelproduktion aufgrund verschriebener Präparate möglicherweise herabgesetzt, was die ohnehin trockene Mundschleimhaut nach der Hormonumstellung zusätzlich belastet. Ohne ausreichenden Speichel ist die Remineralisation der Zähne deutlich herabgesetzt und ein wichtiger Schutzfaktor vor Karies entfällt.

Mit einem erheblich gesenkten Östrogenspiegel während der Menopause erhöht sich das Risiko an Osteoporose zu erkranken um ein Vielfaches. Der wichtige Knochenbaustein Kalzium kann nicht ausreichend aufgenommen werden, was möglicherweise zu Knochenabbau, auch im Kiefer, führen kann. Vorsorgeuntersuchungen sollte daher gerade bei älteren Menschen eine wichtige Rolle spielen.



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen
Pfullendorfer Straße 3
89079 Ulm/Wiblingen
Telefon 0731/45055
Telefax 0731/481975
praxis@zahnzentrum-wiblingen.de
www.zahnzentrum-wiblingen.de