

Ratgeber Zahngesundheit



Die unsichtbaren Helfer im Mund

Warum ein gesundes orales Mikrobiom für Zähne und Gesundheit so wichtig ist

Wenn wir an Bakterien denken, verbinden wir sie meist mit Krankheiten. Tatsächlich leben jedoch Milliarden von Mikroorganismen ganz natürlich in unserem Mund. Diese Gemeinschaft aus Bakterien, Pilzen und anderen Mikroorganismen wird als orales Mikrobiom bezeichnet. Sie begleitet uns ein Leben lang und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Mund- und Allgemeingesundheit.

Ein eingespieltes Team für gesunde Zähne

Ein gesundes orales Mikrobiom funktioniert wie ein gut eingespieltes Team. Die verschiedenen Mikroorganismen halten sich gegenseitig im Gleichgewicht und helfen dabei, schädliche Keime in Schach zu halten. Auf diese Weise tragen sie dazu bei, Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Gerät dieses natürliche Gleichgewicht aus der Balance, sprechen Fachleute von einer sogenannten Dysbiose. In diesem Fall können sich krankmachende Bakterien verstärkt vermehren und Erkrankungen wie Karies, Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis begünstigen.

Der Mund als Spiegel der Gesundheit

Die Mundgesundheit beeinflusst nicht nur Zähne und Zahnfleisch. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sie eng mit der allgemeinen Gesundheit verbunden ist. Entzündungen im Mund können Auswirkungen auf den gesamten Körper haben und stehen unter anderem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen in Zusammenhang. Deshalb wird der Mund heute zunehmend als wichtiger Bestandteil der Gesamtgesundheit betrachtet. Wer seine Mundgesundheit pflegt, tut also nicht nur seinen Zähnen etwas Gutes.

Was Sie selbst für Ihr Mikrobiom tun können

Die gute Nachricht: Jeder kann aktiv dazu beitragen, das Gleichgewicht der Mundflora zu unterstützen. Besonders wichtig sind:

- Zweimal täglich gründliches Zähneputzen
- Tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume
- Weniger zuckerhaltige Snacks und Getränke
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Verzicht auf Rauchen



© Brock, PLANET FLEW

- Regelmäßige Kontroll- und Prophylaxetermine beim Zahnarzt

Auch eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Ballaststoffen und möglichst wenig stark verarbeiteten Lebensmitteln unterstützt die natürliche Balance des oralen Mikrobioms.

Warnsignale früh erkennen

Ein gestörtes Mikrobiom macht sich häufig bemerkbar. Typische Hinweise können sein:

- Mundgeruch
- Zahnfleischbluten
- Wiederkehrende Entzündungen
- Empfindliches Zahnfleisch
- Häufig auftretende Karies

Treten solche Beschwerden auf, empfiehlt sich eine zahnärztliche Untersuchung, um mögliche Ursachen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Fazit: Gute Bakterien sind wertvolle Verbündete

Nicht alle Bakterien sind schädlich – viele von ihnen schützen unsere Zähne und unser Zahnfleisch Tag für Tag. Mit einer guten Mundhygiene, einer bewussten Ernährung und regelmäßiger Vorsorge schaffen Sie die besten Voraussetzungen dafür, dass Ihr orales Mikrobiom gesund bleibt. So leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu einer langfristig stabilen Mund- und Allgemeingesundheit.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Mundgesundheit oder möchten einen Vorsorgetermin vereinbaren? Sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns darauf, für Sie da zu sein.

Ihr Team vom Zahnzentrum Wiblingen