

WEIS(S)-HEITEN

Was können wir tun, damit unsere **ZÄHNE** gesund bleiben – und auch so aussehen? Zwei Expertinnen beantworten die wichtigsten Fragen

Wie altern Zähne eigentlich?

Vor allem durch externe Einflüsse, also durch alles, was wir zu uns nehmen, sagt Dr. Elisabeth Shiu-Shien Hartmann, Zahnärztin aus Neuburg a. d. Donau. Sie warnt vor allem vor schädlichen Säuren: „Säurehaltige Lebensmittel und Getränke wie Säfte oder Softdrinks lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz, machen ihn porös und bewirken eine Abnutzung. Er wird durchsichtig oder brüchig, und es können keilförmige Defekte am Zahnhals entstehen.“ Auch Bruxismus (Knirschen) lässt die Zähne altern. Durch das starke Pressen der Zähne auf- und gegeneinander verliert man Zahnschmelz und damit an Bisshöhe, was auch äußerlich alt macht. „Das untere Gesichtsdrittel wird dadurch viel kürzer, und das lässt – vor allem im Profil – älter aussehen“, sagt die Ärztin.

Gibt es spezielle Anti-Aging-Treatments für die Zähne?

Ja, dazu zählt alles, was den Zahnschmelz stärkt. „Den Schmelz festigt und schützt zum Beispiel die sogenannte Curodont-D'Senz-Therapie“, erklärt Dr. Diana Svoboda, ärztliche Leiterin der diPura Fachklinik für Zahnästhetik und Implantologie in Essen. Dabei versiegelt eine „Biomatrix“, eine Art natürliches Gerüst mit hoher Haftung zum Zahn, porös gewordene Stellen und bildet eine hochwirksame Schutzbarriere auf der Zahnoberfläche. „Mit den im Speichel vorhandenen Mineralien ermöglicht diese Therapie ein Kristallwachstum und eine Schmelzregeneration“, so die Expertin für Mund-, Kiefer- und Zahnmedizin. Am besten alle sechs Monate wiederholen. Stärkend wirken auch Zahncremes mit Hydroxylapatit (z. B. „Biorepair“) oder remineralisierende Kuren aus der Apotheke (z. B. „Cumdente“ von Apacare).

Hat Dauerstress Einfluss auf die Gesundheit der Zähne?

Leider. Wer Stress hat, beißt unbewusst fest zu – meistens nachts. „Knirschen, das Absplittern der Zahnecken im Frontbereich, die bereits erwähnten keilförmigen Defekte am Zahnhals – das sind alles Überbelastungszeichen“, sagt Dr. Hartmann. Auch morgend-

*„Durch das Knirschen verliert man an Bisshöhe, das lässt **im Profil älter** aussehen.“*

DR. ELISABETH SHIU-SHIEN HARTMANN



liche Verspannungen im Nackenbereich können vom Knirschen kommen. Denn wenn die Bisslage nicht stimmt, hat das Auswirkungen bis in die Nackenwirbelsäule. Und auch das Zahnfleisch leidet: Stress schwächt die Abwehr, und es kann sich entzünden bzw. eine Parodontitis sich verschlechtern. Lindernd wirkt eine Schiene für die Nacht. „Wenn gar nichts hilft, kann man Botox in die Kaumuskulatur spritzen“, ergänzt die Zahnärztin.

Wie werden abgeknirschte Zähne wieder aufgebaut?

Die abgeknirschte Bisshöhe der hinteren Zähne baut der Zahnarzt zunächst mit einem Langzeitprovisorium aus Kunststoff auf. Hat man sich nach ein paar Monaten daran gewöhnt, wird dieses durch Keramik- oder Teilkronen ersetzt. „Bei allen Zähnen im ästhetisch sichtbaren Bereich baut man kleine Stücke mit Kunststoff wieder auf. Um den Zahn nachhaltig zu verschönern, verwendet man aber meist ein Keramikveneer“, erklärt Dr. Hartmann. Das reicht dann über den sichtbaren Bereich vorne und ein Stück über die Schneidekante und wird an die bestehende Zahnfarbe angepasst (ca. 1000 Euro pro Zahn).

Gibt es Supplements, die die Zähne stärken?

Die Zähne direkt kann man mit Nahrungsergänzungsmitteln leider nicht stärken. Aber alle Supplements, die Knochen, Bindegewebe und Schleimhaut gesund halten, kommen auch dem Gebiss zugute, denn sie stärken das Zahnfleisch und die Kieferknochen. Dazu zählen Kalzium, Kalium, Vitamin D, Phosphor, Vitamin C, Vitamin K und Vitamin A. Auch Kollagen-Trinkampullen mit Kollagenhydrolysat können dem Zahnfleisch helfen. Spezielle Produkte gibt es lediglich für chronisch Parodontitis-Geplagte in Form von Pulver oder Tabletten (z. B. „Itis-Protect“

von Hypo-A). „Treten in der Familie gehäuft Zahnfleischprobleme auf, sollte man es präventiv einnehmen“, empfiehlt Dr. Svoboda.

Wie verändert sich die Zahngesundheit in der Menopause?

Der Östrogenabfall wirkt sich auf Zahnfleisch und den Kieferknochen aus. „Man hat ein erhöhtes Osteoporoserisiko, Knochen und Kollagen bauen sich ab“, warnt Dr. Hartmann. „Da die Zähne dann nicht mehr so fest im Zahnhalteapparat stehen, kann es zu Zahnwanderungen und Zahnlockerungen kommen, und auch das Zahnfleisch geht zurück.“ Viele Frauen leiden dann unter dem Burning-Mouth-Syndrom: Da die Speichelproduktion zurückgeht, kann es zu schmerzender Mundtrockenheit kommen und Bakterien vermehren sich – Parodontitis ist die Folge. Die Ärztin empfiehlt orale Probiotika, das sind Lactobazillen in Form von Pulver oder Lutschtabletten, die die Mundflora im Gleichgewicht halten (z. B. „Biolactis“ von Cumdente).

Warum kann eine schlechte Mundhygiene gefährlich für das Herz werden?

Bei einer Parodontitis kann ein bestimmtes Bakterium über kleine Verletzungen in die Blutbahn und bis zum Herzen gelangen. Dort erhöht es das Risiko für eine Herzinnenhautentzündung und Arteriosklerose – und damit das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Leider geschieht das ganz unbemerkt. „Eine Parodontitis bemerken Patienten, vor allem im Anfangsstadium, nicht. Gleichzeitig steigt mit dem Alter das Risiko für einem Herzinfarkt ohnehin. Diese Kombination ist ungünstig“, warnt Dr. Hartmann. Regelmäßige Kontrollen und Profireinigungen beim Zahnarzt sind also auch eine Prävention für ein gesundes Herz, wenn es sein muss, viermal jährlich.

Gibt es bei Karies eigentlich Alternativen zum Bohren?

Ja, die minimalinvasive Kariesinfiltration. „Die sogenannte Icon-Therapie funktioniert aber nur bei Initialkaries, also im Anfangsstadium, bevor die Bakterien bis zum Zahnbein gelangt sind“, so Dr. Svoboda. Dabei wird die befallene Stelle angeätzt, mit einem dünnflüssigen Kunststoff versiegelt und mit Licht ausgehärtet. So wird die Karies völlig schmerzfrei und ohne Verlust gesunder Zahnschubstanz gestoppt. Die Methode ist, im Gegensatz zum Bohren, aber leider keine Kassenleistung.

Ist Zahnfleischschwund reversibel?

Zunächst gilt es, die Ursache herauszufinden. Ist es genetisch bedingt? Liegt es an zu viel Druck beim Putzen, an einer falschen Putztechnik, an einer Parodontitis oder aber am bereits erwähnten Knirschen? Denn „dabei platzen die Schmelzprismen und es entstehen Defekte im Zahnhalsbereich, die oft mit Zahnfleischschwund verbunden sind“, sagt Dr. Svoboda. Um das

zu stoppen, hilft eine Aufbisschiene, die den Druck auf die Zahnhälfte minimiert. Wo schon viel Zahnfleisch verschwunden ist, helfen kleine chirurgische Eingriffe beim Oralchirurgen oder Parodontologen. Von selbst wächst es leider nicht nach. „Entweder nimmt man ein Bindegewebestransplantat aus dem Gaumen, womit man unterpolstert“, so die Ärztin, „damit das Zahnfleisch wieder dicker wird. Oder man verwendet spezielle Membranen, um das Zahnfleisch zu stärken.“

Schadet Bleaching den Zähnen nun oder nicht?

Nicht, wenn es der Zahnarzt durchführt. Die einzig sichere und effektive Aufhellungsmethode ist das In-Office-Bleaching beim Experten, das viel stärker ist als frei verkäufliche Bleachingsets für zu Hause. „Richtig angewandt, schadet Bleaching den Zähnen nicht, da der Arzt immer eine Voruntersuchung macht und prüft, ob Zähne und Zahnfleisch gesund sind, ob Karies, offene Stellen, Sprünge, Risse oder eine undichte Füllung vorhanden sind“, sagt Dr. Hartmann. Sind diese Faktoren ausgeschlossen, kann bei einem professionellen Bleaching nichts schiefgehen. Anders sieht es zu Hause aus: Selbst aufgetragen, kann das scharfe Gel auf das Zahnfleisch gelangen und dieses reizen – beim Profi hingegen wird das Zahnfleisch abgedeckt. Wer trotzdem unbedingt im DIY-Verfahren aufhellen möchte, sollte seinen Zahnarzt zumindest vorher um Rat fragen.

Macht Mundwasser wirklich gelbe Zähne?

Nein. Einzige Ausnahme: Mundspüllösungen mit dem antibakteriell wirkenden Chlorhexidin, die meist nach operativen Eingriffen oder bei speziellen Indikationen verschrieben werden. Diese sollte man aber ohnehin nicht länger als sechs Wochen anwenden. Dr. Svoboda entwarnt zudem: „Diese Verfärbungen sind reversibel und können mit der nächsten professionellen Zahnreinigung wieder entfernt werden.“ Bei der Wahl des Mundwassers trotzdem vorher den Arzt fragen und nicht wahllos irgendwelche Drogerieprodukte verwenden.

Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Munddusche?

Beide Experten sind sich einig: Die Munddusche kann man sich sparen, sofern man Interdentalbürstchen und Zahnseide korrekt und täglich benutzt. Was davon zum Einsatz kommen sollte, hängt von der Anatomie der Zähne und der Zahnfleischgesundheit ab. Ist alles intakt und gesund, genügt Zahnseide. Die Bürstchen nimmt man, wenn das Zahnfleisch schon zurückgegangen ist oder wenn es größere Zahnzwischenräume gibt. „Der Vorteil der Zahnseide ist, dass sie auch den Kontaktpunkt der Zähne mitreingt, das schaffen Interdentalbürstchen nicht“, betont Dr. Hartmann – und bezeichnet Zahnseide als das am meisten unterschätzte Zahnpflegeprodukt.

ANNE WÜSTMANN



PFLEGE-NEWBIES

- 1 Mit Magnetantrieb: „Oral-B iO“ von Oral-B, um 299 Euro
- 2 Bei Mundtrockenheit: „One Drop Only Pharmacia Mundspülung“ von One Drop Only, um 10 Euro
- 3 Aus nachwachsenden Rohstoffen: „Good Mini Flosser“ von TePe, um 3 Euro
- 4 Innovative Borsten: „Dr. Best Natürlich Weiß Zahnbürste“ von Dr. Best, um 3 Euro