



Gesunde Zähne? Ganz einfach!

Zahnerkrankung und Zahnpflege unter besonderer Berücksichtigung des Diabetes-Krankenbildes

BERICHT DR. INGE ARZ ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR

Gesunde Zähne und ein ansprechendes Lächeln gehören heute genauso zum guten Aussehen wie ein gepflegtes Äußeres. Da wir alle von Natur aus gesunde Zähne haben, liegt es an jedem Einzelnen, durch die richtige Ernährung, eine regelmäßige Zahnpflege und professionelle Prophylaxe durch das zahnärztliche Team diesen Zustand zu erhalten.

Diabetes kann bei schlechter Einstellung der Blutzuckerwerte die Zahngesundheit erheblich beeinträchtigen. Ist der Diabetes nicht gut eingestellt, kann dies zu einer fulminant verlaufenden Karies führen. Aufgrund des erhöhten Zuckerspiegels im Blut und im Speichel sind die Zähne einem ständigen Säureangriff ausgesetzt. Zudem ist das Risiko für einen Diabetiker an Parodontitis (Zahnbettentzündung) zu erkranken dreifach höher als bei Gesunden. Ein schlecht eingestellter Diabetes erhöht das Risiko für Knochenverlust im Kiefer. Der parodontale Abbau verläuft schneller und heftiger. Eine unbehandelte Zahnbettentzündung beeinflusst ihrerseits den Verlauf der Zuckerkrankheit im Schweregrad bzw. die Einstellbarkeit des Diabetes.

Die Entstehung von Parodontitis

Doch was ist Parodontitis? Von Parodontitis spricht man, wenn mit einer Sonde mehr als 3,5 mm tief zwischen das rötlich angeschwollene, leicht blutende Zahnfleisch und den Zahn eingedrungen werden kann. Voraussetzung für eine Parodontitis ist die Gingivitis (Zahnfleischentzündung). Diese gibt es nicht ohne Plaque. Nach 12 Stunden entsteht am Zahnfleischrand, in den Zahnfurchen der Kauflächen und in den Zahnzwischenräumen ein Bakterienrasen. Die

Bakterien verdoppeln sich jede halbe Stunde. Ab dem dritten Tag kann unter der Plaque eine Zone der Demineralisation im Schmelz entstehen und ab dem siebten Tag spricht man von einer reifen Plaque, die zu 70% aus Mikroorganismen und zu 30% aus Speichelbestandteilen und Wasser besteht. Eine Sondenspitze mit 1 mg Nassgewicht reifer Plaque enthält 100 bis 300 Millionen Bakterien.

Wenn die Plaque verkalkt, spricht man von Zahnstein. Es gibt supragingivalen (auf der Zahnoberfläche) und subgingivalen (in den Zahnfleischtaschen) liegenden Zahnstein, auch Konkremete genannt. Bleiben der Zahnstein und die entzündeten Zahnfleischtaschen über eine längere Zeit bestehen, weicht der Knochen der Entzündung aus, indem der Alveolarknochen (das knöcherne Zahnfach) abgebaut wird. Das Gewebe wird durch die Bakteriengifte zerstört. Bei einer schweren Parodontitis wird der Zahn zunehmend lockerer, was schließlich zum Zahnverlust führt.

Um Parodontitis zu vermeiden, ist eine regelmäßige Prophylaxe durch das zahnmedizinische Personal in etwa dreimonatigen Abständen sinnvoll.

Tägliche Mundhygiene ist das A und O

Doch ohne die gründliche häusliche Mundhygiene kann die Zahngesundheit nicht erhalten werden. Außer dem täglichen Zähneputzen (mindestens drei Minuten morgens und abends) ist die Reinigung der Zahnzwischenräume (Interdentalräume) äußerst wichtig. Der Interdentalraum mit Approximalflächen (dem Nachbarzahn zugewandte Fläche eines Zahnes) macht 30% der Zahnoberfläche aus. Je nach der Größe der Interdental-

räume verwendet man dafür am besten Zahnseide, Superfloss (Produkt der Firma Oral-B) oder Interdentalbürsten, die in unterschiedlichen Größen und Formen erhältlich sind.

Die Studie des Nürnberger Meinungsforschungsinstitutes GfK fand heraus, dass nur 14% der Deutschen Zahnseide verwenden und nur 2% Zahnzwischenraumbürsten benutzen. Anfangs wird bei der Reinigung mit Interdentalbürsten das Zahnfleisch bluten. Bei regelmäßiger Anwendung verschwinden die Blutungen im Allgemeinen innerhalb von sieben Tagen.

Eine erwähnenswerte, doch nicht so häufig auftretende Beeinträchtigung der Zahngesundheit durch Diabetes stellt die verstärkte Mundtrockenheit (Xerostomie) dar. Die Störung der Speichelfunktion erhöht die Kariesanfälligkeit. Um dies zu vermeiden bzw. zu verringern, empfiehlt sich mehrmals täglich zuckerfreien Kaugummi zu kauen. Dabei sollte man eine Zeit von fünf Minuten nicht überschreiten, da beim andauernden Kauen von Kaugummi das Kiefergelenk geschädigt wird.

Durch die geschwächte Immunabwehr können bei Diabetikern leichte Pilzinfektionen (Candidiasis) auftreten. Es kann zu flächigen, unscharf begrenzten entzündlichen Rötungen und/oder teilweise weißlichen Belägen kommen, die mit einer Watterolle abwischbar sind. Dabei kann es zu leichten Beschwerden wie Brennen und Wundgefühl kommen.

Zusammenfassend gilt, je besser der Diabetes eingestellt ist, desto erfolgreicher ist die zahnärztliche Behandlung. Ein gut eingestellter Diabetiker mit einer guten Mundhygiene hat prinzipiell kein höheres Risiko als ein Nichtdiabetiker. ■



Zweimal täglich mindestens drei Minuten sollten die Zähne gründlich geputzt werden. Ihr Zahnarzt erklärt Ihnen die richtige Putztechnik

