© chimpyk / iStock / Getty Images

So bleibt der Mund gesund

Strahlend lächeln, mühelos essen, deutlich sprechen: Sind Zähne und Zahnfleisch gesund, läuft vieles im Leben leichter. Die richtige Pflege und gute Beratungstipps aus der Apotheke verhelfen Ihren Kunden zu einer gesunden Mundhöhle.

Essen, trinken, schmecken, sprechen, atmen – vieles passiert in unserer Mundhöhle. Zu den Hauptakteuren in diesem faszinierenden Lebensraum gehören die Zähne. Das natürliche Gebiss eines Erwachsenen besteht – inklusive aller Weisheitszähne – aus 32 Zähnen, je 16 befinden sich im Ober- und im Unterkiefer. Ein komplettes Kindergebiss umfasst lediglich 20 Milchzähne, je zehn im Ober- und im Unterkiefer. Die ersten Zähnchen brechen in der Regel durch, wenn das Baby circa sechs Monate alt ist. Etwa ab dem sechsten Lebensjahr beginnt der Durchbruch der bleibenden Zähne. Im Grundschulalter lösen sich die Wurzeln der Milchzähne nach und nach auf, sodass die ersten Zähne ausfallen und durch bleibende ersetzt werden. Der natürliche Zahnwechsel ist mit etwa elf Jahren abgeschlossen – wobei jedes Kindergebiss sein eigenes Tempo und seine individuelle Reihenfolge hat.

Harter Brocken: der Zahnschmelz Unsere Zähne dienen vor allem als Kauwerkzeuge. Abbeißen, zerkleinern, zermahlen – Biss für Biss bereiten sie die Nahrung für die Weiterverarbeitung im Verdauungstrakt vor. Damit die Zähne ihr wichtiges Werk möglichst ein Leben lang beschwerdefrei verrichten können, sind sie recht harte und robuste Brocken. Was die sichtbare Zahnkrone so fest macht, ist ihre äußere Schicht: der sogenannte Zahnschmelz, der das Kroneninnere wie ein Schutzmantel umgibt. Zahnschmelz besteht größtenteils aus Calciumphosphat (Hydroxylapatit) und Spurenelementen. Dies ist die härteste Substanz in unserem Körper und – trotz seiner Robustheit – besonders schützenswert. Der Grund: Die gut zwei Millimeter dünne Schicht wächst von Natur aus nicht nach.

Unterhalb des Zahnschmelzes liegt das Zahnbein, auch als Dentin bezeichnet. Das knochenähnliche Gewebe macht den Löwenanteil der Zahnsubstanz aus. Dentin, das härter als Knochen, aber weicher als Zahnschmelz ist, kann lebenslang neu gebildet werden. Das Zahninnere heißt Zahnmark, im Fachjargon ist die Rede von Pulpa. Das weiche Gewebe besteht aus Nervenbahnen, Blutgefäßen, Bindegewebe und Zellen zur Bildung von Zahnbein. Die Pulpa ist an den Blutkreislauf unseres Körpers angeschlossen.

Mit der Zahnwurzel ist jeder Zahn fest an seinem Platz verankert. Für den stabilen Sitz verantwortlich ist der Zahnhalteapparat, der aus Zahnfleisch, Alveolarknochen, Wurzelzement und -haut besteht.

Cleverer Muskel: die Zunge Nicht nur die Zähne sind beeindruckende Gebilde und unermüdliche Schwerstarbeiter in unserer Mundhöhle: Auch Zunge, Speichel und Mundflora übernehmen wichtige Aufgaben.

Unsere Zunge ist ein extrem beweglicher Muskel mit akrobatischen Fähigkeiten. Das sensible Tastorgan koordiniert das Sprechen und die Zerkleinerung der Nahrung. Zudem ermöglicht sie es zu saugen – und ist somit lebenswichtig für Babys. Der Tastsinn der Zunge erfüllt eine wichtig Schutzfunktion: Zusammen mit den Zähnen erkennt der clevere Muskel beispielsweise spitze Teilchen im Essen, etwa Fischgräten oder Knochenstückchen. So können wir diese potenziell gefährlichen Fremdkörper entfernen, ehe sie in die Speiseröhre gelangen. Zudem tastet die Zunge ständig den Mundraum und die Zähne ab, erkennt kleinste Veränderungen und reinigt die Mundhöhle. Der sensible Muskel registriert sehr genau, was wir gerade essen. Mit Hilfe von vielen winzigen Geschmacksknospen auf der Zungenoberfläche nehmen wir die Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig und herzhaft-würzig (umami) wahr.

Wertvolles Sekret: der Speichel Unentbehrlich für gesunde Zähne ist der Speichel, der von den Speicheldrüsen im Mund ausgeschüttet wird. Das komplexe Drüsensekret besteht zu 99 Prozent aus Wasser und zudem aus einer Vielzahl organischer und anorganischer Verbindungen. Eine ausreichende Trinkmenge vorausgesetzt, fließen täglich bis zu eineinhalb Liter Spucke durch unsere Mundhöhle. Speichel befeuchtet die Nahrung, spaltet komplexe Kohlenhydrate in kleinere Bausteine und erleichtert das Schlucken. Dank antibakterieller Eigenschaften bildet die Flüssigkeit im Mund zudem die erste Barriere gegen Krankheitserreger. Auch für die Zähne hat Speichel eine wichtige Reparatur- und Schutzfunktion: Er enthält alle erforderlichen Mineralstoffe, die in der Zahnhartsubstanz wich- ▶

25. SEPTEMBER: TAG DER ZAHNGESUNDHEIT

„Gesund beginnt im Mund – Ich feier' meine Zähne" heißt das Motto des diesjährigen Tages der Zahngesundheit. Das Motto ist Programm: In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt des Aktionstages auf gesunden Teenager-Zähnen. Wie sollten Jugendliche ihre Zähne putzen? Worauf bei der Reinigung fester Zahnspangen achten? Und warum die Finger von zweifelhaften Bleaching-Methoden lassen? Am Tag der Zahngesundheit gibt es dazu reichlich Informationen – und auf jede Frage eine Antwort.

Krankenkassen, Gesundheitsämter, Zahnärzte und auch viele Apotheken organisieren zu diesem Datum eigene Veranstaltungen. Eine feste Größe ist der Tag der Zahngesundheit inzwischen im Terminkalender vieler Medien.

Das Original sucht Originale

goes expopharm

Wir suchen zusammen mit der DHU die neuen Schüßler-Salze-Werbegesichter. Auf der expopharm vom 25. bis 28. September in Düsseldorf haben Interessierte die Möglichkeit, Bewerbungsfotos schießen zu lassen und die Jury kennenzulernen.

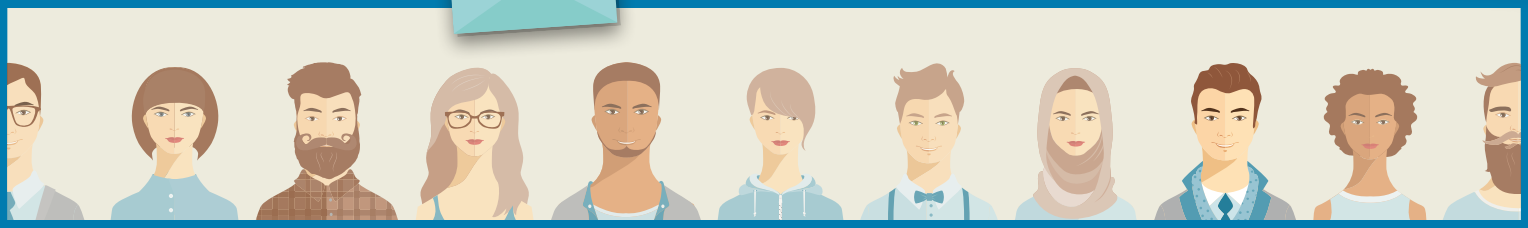
Werde eines der 12 DHU Schüßler-Salze Werbegesichter

Aus allen Teilnehmern werden 24 FinalistInnen ausgewählt. Ihnen winkt eine Reise nach Mallorca mit wertvollen Weiterbildungen und unvergesslichen Erlebnissen, dazu eine gute Portion Relaxen und Spaß. Die Kosten für die Reise und die Fortbildungen werden von der DHU getragen. 12 der Originale erhalten ein professionelles Fotoshooting sowie einen Vertrag als Werbegesicht für Schüßler-Salze in Apotheken-Fachmedien. Die Bewerbungsfrist endet am 17. Oktober 2019. Das Finale findet vom 21. bis 24. November 2019 auf Mallorca, im Robinson Club Cala Serena, statt.

Wir feiern eure Originalität! Eine gute Gelegenheit, ein Bewerbungsfoto machen zu lassen, bietet sich allen Interessierten auf der **expopharm** in Düsseldorf. Die Aktion findet an allen vier Messetagen in Halle 1 an unserem Stand B-41 mit Leinwand, Licht und natürlich Fotograf statt. Die BewerberInnen haben dort zudem auch gute Chancen, die Jurymitglieder persönlich kennen zu lernen – etwa den Fotografen und Inhaber der Agentur, Kai-Uwe Wudtke, der betont, dass es auf Ausstrahlung, Natürlichkeit und Charme ankommt, nicht auf Model-Aussehen.

Wo kann man sich noch bewerben? Eine weitere Möglichkeit, zu einem Bewerbungsfoto zu kommen, besteht auf der deutschlandweiten DHU-Reihe von Apotheken-Fortbildungen, bei der die **Aktions-Fotobox** mit dabei ist. Die Tour geht noch bis zum 17. Oktober – also dem letzten Tag der Bewerbungsfrist.
Bewerben kann man sich jederzeit auf der **Aktionswebsite** www.original-sucht-originale.de. Benötigt wird nur ein Portrait-Foto oder kurzes Video sowie die Antwort auf zwei Fragen.
Hier finden sich auch alle Informationen rund um die Aktion sowie eine Fotogalerie aller Teilnehmer. Interessierte können dort einen Aktions-Newsletter abonnieren und erhalten damit alle Neuigkeiten und wichtige Termininfos direkt per Email.

Jetzt unter
www.original-sucht-originale.de
zum **Newsletter** anmelden
und nichts verpassen!



tig sind. Speichel wirkt Karies entgegen, indem er die Remineralisation des Zahnschmelzes fördert. Das bedeutet auch: Zu wenig Speichelfluss, etwa aufgrund von Mundtrockenheit, geht mit einem erhöhten Kariesrisiko einher.

Bakterien und Pilze sind direkt krankheitsauslösend. Problematisch wird es allerdings, wenn sich bestimmte Kleinstlebewesen, etwa das Bakterium Streptococcus mutans, stark vermehren und das physiologische Gleichgewicht in der Mundnannt – auf den Zähnen, am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen. Hierin siedeln sich die Kariesbakterien an, vermehren sich rasant und beginnen ihr zerstörerisches Werk: Sie wandeln Zucker aus der Nahrung in Säuren um. Und genau diese Säuren sind das eigentliche „Gift" für die Zähne: Säuren lösen Mineralien aus dem Zahnschmelz und entkalken ihn, sodass mit der Zeit kariöse Läsionen, sprich Löcher in den Zähnen, entstehen. Unbehandelt können diese immer tiefer in den Zahn eindringen, schließlich Zahnmark und Wurzel schädigen und den Zahn zerstören.

Menschen, die reichlich Zucker essen, feuern den Prozess erst richtig an, da sie den kariesverursachenden Bakterien reichlich „Futter" liefern und ihre Vermehrung fördern. Dieser Zusammenhang macht klar, warum Zahnärzte dringend vor zu hohem und vor allem vor zu häufigem Zuckerkonsum warnen.

© bowie15 / iStock / Getty Images

Mit Zahnseide umzugehen will gelernt sein, aber dann kann man auch unzugängliche Stellen, wie enge Zahnzwischenräume gut reinigen.

Eine wesentliche Rolle für die Gesundheit von Zähnen, Zahnfleisch und Co. spielt die sogenannte Mundflora. So heißt die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die unsere Mundhöhle natürlicherweise bevölkern. Nur wenige der hier heimischen

höhle stören. Dann besteht unter anderem eine erhöhte Kariesgefahr.

Ärgster Zahnfeind: die Karies Werden die Zähne unzureichend gereinigt, bildet sich Zahnbelag, auch Plaque ge-

Stiller Killer: die Parodontitis Während es sich bei Karies um eine Erkrankung der Zähne handelt, ist die Parodontitis eine Entzündung des Zahnhalteapparates, der auch Parodontium genannt wird. Sie zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit und ist auch hierzulande ein Volksleiden: Laut der fünften Deutschen Mundgesundheitsstudie ist jeder zweite Erwachsene betroffen. Mit dem Alter steigt das Risiko. Ab dem 50. Lebensjahr gehen statistisch betrachtet mehr Zähne durch Parodontitis verloren als durch Karies.

Eine Parodontitis entwickelt sich aus einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und schreitet in der Regel nur langsam fort. Da sie anfangs meist schmerzfrei verläuft, bleibt die Entzündung mitunter recht lange unbemerkt. Typische Alarmsignale können zunächst leicht gerötetes, entzündetes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten, Mundgeruch sowie Zahnfleischrückgang sein. Unbehandelt kann Parodontitis zu freiliegenden Zahnhälsen, Eiter und Zahnlockerung bis hin zum Zahnverlust führen.

Auch bei der Entstehung dieser chronischen Krankheit spielt der Zahnbelag eine traurige Hauptrolle: Wird bakterielle Plaque nicht täglich durch gründliche Mundhygiene entfernt, reagiert der Körper zunächst mit einer Entzündung des Zahnfleischs. Besteht diese über einen längeren Zeitraum unbehandelt fort, kann die Gingivitis in eine Parodontitis übergehen, die ihrerseits zu einem Abbau des Zahnknochens und der Zahnhaltefasern führt. Es bildet sich ein krankheitstypischer Spalt zwischen Zahnfleisch und Zahn, die sogenannte Zahnfleischtasche. In diesem Versteck können sich zunehmend aggressive Bakterien ansiedeln, vermehren und weiteren Entzündungsprozessen Vorschub leisten. Die Infektion kann immer tiefer ins Zahnbett eindringen. Schreitet der krankheitsbedingte Knochenabbau voran, fehlt dem Zahn der erforderliche Halt – er lockert sich und fällt schließlich aus.

Und damit nicht genug: Über das Zahnfleisch können Parodontitis-Bakterien und Entzündungsstoffe in den Blutkreislauf gelangen und dann anderenorts im Körper Schaden anrichten. Wissenschaftlich belegt ist mittlerweile beispielsweise, dass Menschen mit Parodontitis ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. In der Schwangerschaft kann eine unbehandelte Entzündung des Zahnhalteapparates möglicherweise das Risiko einer Frühgeburt erhöhen und bei Diabetikern die Blutzuckereinstellung erschweren. Die Beispiele zeigen: Parodontitis ist eine ernsthafte, komplexe Erkrankung.

Beste Prävention: die Zahnpflege Gingivitis und Parodontitis verhindern – und bloß keine Zahnfäule riskieren: Eine gründliche und systematische Zahnpflege ist das A und O, um die Mundhöhle gesund zu halten. Auf die Notwenigkeit, der Mundhygiene viel Aufmerksamkeit zu schenken, sollten Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch hinweisen und ihnen praxisnahe Tipps für die Zahnpflege mit auf den Weg geben.

Regelmäßiges, gründliches und systematisches Zähneputzen mit individuell geeignetem „Handwerkszeug" bildet die Basis der täglichen Mundhygiene. Mindestens zwei Mal am Tag müssen die Zähne gereinigt werden, abends in jedem Fall nach der letzten Mahlzeit. Ob eine mechanische Zahnbürste oder ein elektrisches Modell das bessere Putzergebnis erzielt, darüber gibt es selbst in Expertenkreisen unterschiedliche Ansichten. Zahnärzte raten ihren Patienten dazu, die Zahnbürste und die Putztechnik an die individuellen Voraussetzungen und das Alter anzupassen. Grundsätzlich sinnvoll ist es, bei der Zahnreinigung sanft und methodisch vorzugehen: Von heftigem Querschrubben oder seitlichem Auf-und-ab-Bürsten mit hohem Druck wird heutzutage abgeraten. Diese Putztechniken können Zahnbelag nicht effektiv entfernen, bergen aber das Risiko, die Zähne auf Dauer zu beschädigen. Gute Putzergebnisse können hingegen mit der Rütteltechnik (Bass-Methode) erzielt werde. Das Prinzip: Im 45-Grad-Winkel wird die Zahnbürste – mit kurzem Bürstenkopf und weichen bis mittelharten Borsten – am Zahnfleischrand aufgesetzt, ehe es dem Belag mit leichten, kleinen kreisför- ▸

AU BACKE: ERSTE HILFE BEI ZAHNSCHMERZEN

Defekte Füllungen, freiliegende Zahnhälse oder Karies – Zahnschmerzen können viele Ursachen haben und sollten schnellstmöglich vom Zahnarzt behandelt werden. Bei ausgeprägten Beschwerden können rezeptfreie Schmerzmittel die Schmerzen bis zum Zahnarzttermin erträglicher machen. Infrage kommen, sofern keine Kontraindikationen bestehen, beispielsweise Präparate mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol. Erklären Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass diese Arzneimittel die Ursache der Beschwerden nicht beheben und den Zahnarztbesuch keinesfalls ersetzen. Als Hausmittel gegen Zahnweh finden Gewürznelken Anwendung, die örtlich antibakteriell wirken. Gegen Schwellungen und Schmerzen hilft Kühlen mit einem Coldpack. Wichtig ist der Beratungshinweis: Nicht direkt auf die Haut legen, sondern zuerst in ein Tuch einwickeln. Spülen mit kaltem Salbei- und Kamillentee wirkt ebenfalls antientzündlich. Raten Sie Ihren Kunden, auf coffeinhaltige Getränke, Alkohol und aufs Rauchen zu verzichten. Denn das könnte den Schmerz verstärken.

▶ migen Rüttelbewegungen an den Kragen geht.
Wichtig ist es grundsätzlich, die Zahnbürste nach dem Benutzen mit klarem Wasser abzuspülen und mit „dem Kopf nach oben" zum Trocknen in den Becher zu stellen beziehungsweise in eine Zahnbürstenhalterung zu geben. Erklären Sie Ihren Kunden, dass Zahnbürsten nur eine begrenzte Lebensdauer haben. Faustregel: Spätestens alle drei Monate austauschen.

Wichtigster Inhalt: das Fluorid Für gesunde Zähne unerlässlich ist es zudem, dass eine geeignete Zahncreme auf die Bürste kommt. „Der mit Abstand wichtigste Inhaltsstoff in Zahnpasta ist das Fluorid", erklärt Professor Dr. Stefan Zimmer, Leiter der Abteilung für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. „Er hilft dabei, Mineralstoffe in den Zahnschmelz einzulagern und härtet die Zahnoberflächen." Studien zufolge senke Fluorid aus Zahncreme bei regelmäßiger zweimal täglicher Anwendung das Risiko für Karies um 40 Prozent, so der Experte. Zur Erinnerung: Kinderzahncremes haben einen Fluoridgehalt von 500 ppm, Erwachsenzahncremes durchschnittlich 1000 bis 1500 ppm.
Für Apothekenkunden mit freiliegenden Zahnhälsen und empfindlichen Zähnen sind Zahnpasten mit vergleichsweise niedrigem Abrieb eine gute Empfehlung. Wie hoch der Schmirgeleffekt, also die sogenannte Abrasivität, der Zahncreme ist, darüber informiert der RDA-Wert. Das Kürzel steht für „Radioactive Dentine Abrasion" und gibt an, wie viel Dentin nach einer definierten Zeit von einer radioaktiv markierten Probe durch die Politur mit einer Zahnpasta abgetragen wird. Faustregel: Je niedriger der RDA-Wert ist, desto weniger abrasiv ist die Zahnpasta, desto mehr wird der Zahn geschont. Sensitiv-Zahnpasten zeichnen sich in der Regel durch RDA-Werte unter 50 aus, bei vielen Produkten liegt der Wert bei etwa 30. Stark abrasiv sind sogenannte Weißmacher-Zahncremes, mit denen es Zahnverfärbungen an den Kragen geht. Sie weisen häufig RDA-Werte von 100 und mehr auf und sind nicht für den Dauergebrauch geeignet.

Sinnvolle Ergänzungen: die Pflege-Spezialisten Nicht nur die Zähne, sondern auch die Zahnzwischenräume müssen täglich gründlich gereinigt werden. Geeignet dafür sind Zahnseide und – für größere „Lücken" – spezielle Interdentalbürsten, die in unterschiedlichen Größen und Ausführungen erhältlich sind. Auch bei Zahnseide gibt es unterschiedlichste Varianten: Fädel-Profis schwören auf ungewachste Zahnseide, die die engen Zahnzwischenräume besonders gründlich von Belägen befreit. Gewachste Zahnseide ist hingegen glatter, etwas leichter in der Handhabung und deshalb sehr gut für „Einsteiger" geeignet. Zudem sind Spezialisten mit Zusätzen wie Fluorid oder Mint-Geschmack erhältlich. Wichtig zu wissen ist, dass der richtige Umgang mit Zahnseide ein wenig Geduld und Übung erfordert. Wer Schwierigkeiten hat, kann sich die Anwendung beispielsweise in der Zahnarztpraxis zeigen lassen.
Auch Zungenreiniger sorgen für ein Plus an Gesundheit und Sauberkeit in der Mundhöhle – und zudem für guten Atem. Der Grund: Die raue Zungenoberfläche ist ein idealer Tummelplatz für Bakterien und Essensreste, die Verursacher eines dünnen, weißlichen Zungenbelags sind. Wird er nicht entfernt, steigt das Risiko für Erkrankungen in der Mundhöhle sowie für Mundgeruch. Abhilfe schafft die tägliche Zungenreinigung, etwa mit einem speziellen Zungenschaber oder einer Zungenbürste. Tipp für Ihre Kunden: Zunge herausstrecken, an der Spitze festhalten und die Beläge dann mit dem Zungenreiniger von hinten nach vorne wegschaben.
Mundspüllösungen, etwa mit Fluorid, Zink und/oder Menthol, können die Mundhygiene bedarfsgerecht ergänzen. Ebenso Zahnpflegekaugummis, die die Speichelproduktion anregen und unterwegs gute Dienste leisten. Eine weitere ergänzende Schutzstrategie besteht darin, die Mundhöhle nach dem abendlichen Zähneputzen mit guten Mikroorganismen zu „füttern". Lutschtabletten mit probiotischen Bakterien sollen das gesunde Gleichgewicht der Mundflora fördern.

Echt zahnfreundlich: der Lebensstil Was Ihre Kunden sonst noch für Zähne, Zahnfleisch und eine gesunde Mundhöhle tun können? Ganz klar: Gesund essen, nicht rauchen und den Mundraum regelmäßig vom Zahnarzt untersuchen lassen. Sinnvoll ist es, den Zahnarztbesuch auch für eine professionelle Zahnreinigung (PZR) zu nutzen. Dabei werden Zahnbelag und Zahnstein gründlich entfernt, die Zähne poliert und fluoridiert. Kleiner Schönheitsfehler: Die PZR ist eine Privatleistung. Viele gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Behandlung allerdings ganz oder teilweise. In welcher Höhe und unter welchen Bedingungen ist jedoch sehr unterschiedlich. ■

Andrea Neuen,
Freie Journalistin

Während vor etwa 30 Jahren, als Zahncremes noch kein Fluorid enthielten, mehr als 80 Prozent der Kinder im Alter von zwölf Jahren Karies hatten, waren es 2014 weniger als 20 Prozent.

Quelle: Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie, 2016