



Gesund beginnt im Mund - krank sein oftmals auch

Ein gesunder Mund und guter Biss sind nicht nur wichtig, um Nahrung aufzunehmen und zu zerkleinern. Störungen im Mund stehen sehr häufig in engem wechselseitigen Zusammenhang zum gesamten Körper. Bei einer Parodontitis, einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparats, etwa befallen in die Blutbahn gelangte Bakterien u. U. auch andere Organe und begünstigen die Entwicklung ernster Leiden. Andererseits können Allgemeinerkrankungen wie z. B. Diabetes auch eine Parodontitis verstärken. Oftmals führt erst so ein Warnsignal auf dessen Spur. Prophylaxe und Behandlung wirken sich wiederum jeweils positiv aus.

► **Biotop Mundhöhle**

Im Mund siedeln natürlicherweise unzählige harmlose Keime. Sie halten krank machende in Schach, mit denen sich viele Menschen z. B. beim Küssen anstecken. Wenn das biologische Gleichgewicht gestört ist, entstehen Karies und Parodontitis.

► **Putzen hat Nutzen**

Eine regelmäßige, gründliche Mundhygiene hält die Zahl an schädlichen Bakterien gering. Die größte Menge sitzt im Zahnbelag. Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und Zahnzwischenraumbürst-

chen sind unumgängliche Gerätschaften, um diese sog. Plaque rundum zu entfernen. Ratsam ist auch, den Belag auf der Zunge abzuschaben.

► **Fluoride härten Zahnschmelz**

Zahnpasta sollte auf jeden Fall Fluorid enthalten, für Kinder in altersangepasster Dosierung. Denn Fluorid erhöht die Widerstandskraft der Zähne gegen Karies, am besten wenn es über Nacht einwirken kann. Fachgesellschaften befürworten zu diesem Zweck auch fluoridiertes Speisesalz.

► **Süßes geballt essen**

Zucker verwandelt sich im Beisein von Bakterien zu Säure, die dann den Zahnschmelz löchert und somit die Entstehung von Karies fördert. Da mit jedem Mal erneut Säure im Mund gebildet wird, ist es vorteilhafter, Naschereien möglichst auf einmal zu verzehren, statt in vielen Einzelmengen über den Tag verteilt. Banane klebt noch lange an den Zähnen und setzt dabei Zucker frei, weshalb als Zwischenmahlzeit anderes Obst vorzuziehen ist.

► **Spucke schützt Zähne**

Speichel spült neben Essensresten auch Bakterien weg.

Außerdem verdünnt er den Zahnschmelz angreifende Zucker bzw. Säure. Er enthält zudem Wirkstoffe, die die Wundheilung beschleunigen, sowie Mineralien, die in der Zahnoberfläche entstandene Löcher ausflicken. Menschen mit trockenem Mund haben daher ein erhöhtes Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen. Auch Zahnbelag und Mundgeruch sind häufige Folgen. Als Ursache kommen dafür in Frage z. B. eine Begleiterscheinung von Medikamenten oder auch eine Grunderkrankung wie Diabetes. Der Speichelfluss lässt sich mit zuckerfreien Kaugummis stimulieren bzw. mit künstlichem Speichel ersetzen.

► **Regelmäßig zum Zahnarzt**

Mindestens zweimal pro Jahr empfiehlt es sich, die Mundgesundheit kontrollieren zu lassen. Eine wichtige prophylaktische Maßnahme ist auch die professionelle Zahnreinigung. Darüber hinaus sollten häufige Entzündungen oder Blutungen des Zahnfleisches, die Vorstufen einer Parodontitis sein können, einen Besuch beim Zahnarzt veranlassen.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:

Fax:

E-Mail:

Internet:

02361 - 23777

02361 - 21490

alte-apotheke-re@t-online.de

www.alte-apotheke-re.de