



Zahnkrankheiten vorbeugen ist besser als heilen

Die Gefahr, dass Sie an Parodontitis (Entzündung von Zahnfleisch und Kieferknochen) erkranken, ist gross. Sind doch 75 Prozent der Bevölkerung davon betroffen. Soweit muss es nicht kommen. Mit dem entsprechenden Wissen, einer gesunden Lebensführung und einer Prophylaxe im Sinne der Ganzheitlichen Zahnmedizin können Sie sich vorbeugend davor schützen.

Beim Zähneputzen blutet das Zahnfleisch und schmerzt. Klare Anzeichen, dass Sie an Parodontitis leiden. Warum die Entzündung entsteht und wie drastisch deren Folgewirkungen sein können, ist nur wenigen bekannt. Dieses Wissen ist jedoch entscheidend, um sich vorbeugend gegen Zahnkrankheiten zu schützen. Eine wichtige Rolle nimmt hierbei der Ganzheitliche Zahnarzt ein, der Sie bei den regelmässigen Kontrollen aufklärt, wie die Zähne in einem wechselseitigen Verhältnis zu anderen Organen und zum ganzen Organismus stehen. «Eine gute Mundgesundheit sorgt für eine gute Körpergesundheit, wie auch umgekehrt», bringt es Dr. Kübler vom Dentasana auf den Punkt.

Patienten über Zahnkrankheiten informieren

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung kennt die Folgewirkung von Parodontitis für den Körper nicht. Dabei kann sich eine Entzündung des Kauapparates negativ auf den ganzen Organismus auswirken. Die Bakterien gelangen über die Blutbahnen an andere Orte des Körpers und verstärken bereits bestehende Erkrankungen wie Diabetes, Alzheimer oder Osteoporose. Zudem steigt das Risiko, einen Hirnschlag oder Herzinfarkt zu erleiden. Bei schwangeren Frauen mit Zahnfleischentzündungen ist die Gefahr einer Frühgeburt sieben Mal höher.

Dr. Kübler und sein Team wissen um die Vernetzung von Mundbereich und Organismus und geben dieses ganzheitliche Zahnbewusstsein auch an ihre Patienten weiter. «Es steigert die Motivation der Patienten, eine gesunde Lebensführung zu befolgen und eine gute Zahnpflege zu betreiben, wenn sie über die Entstehung



und negativen Folgen von Mundkrankheiten für den ganzen Körper aufgeklärt sind», äussert sich Dr. Kübler zur Wichtigkeit, in einem ausführlichen Gespräch den Patienten umfassend über Zahnkrankheiten zu informieren.

Auch bei Kindern nimmt der Ganzheitliche Zahnarzt eine wichtige Position bei der Informationsvermittlung gesundheitsrelevanter Themen ein. Dabei stossen Ärzte durchaus auf offene Ohren. Laut einer kürzlich veröffentlichten deutschen Studie (Elefanten-Kindergesundheitsstudie 2011/2012) sind Kinder an Gesundheitsthemen sehr interessiert und haben eine klare Vorstellung von einer gesunden Lebensführung (gute Ernährung und ausreichend Bewegung). Bei einem Besuch in Dentasana werden die Kinder dann auch frühzeitig darüber informiert, dass, neben der täglichen Zahnpflege, gesundes Essen wichtig für eine gute Mundgesundheit ist.

Mit der richtigen Ernährung Zahnkrankheiten prophylaktisch vorbeugen

Wenn es darum geht, Krankheiten im Mund vorzubeugen, nimmt die Ganzheitliche Zahnmedizin den ganzen Menschen und seine Lebensführung in ihr Blickfeld. Für eine gute Mundgesundheit sollten Sie neben einer regelmässigen Zahnpflege zu Hause und einer professionellen Zahnreinigung bei Ihrem Ganzheitlichen Zahnarzt auf eine zahngesunde Ernährung achten. Gerade industriell hergestellte Nahrungsmittel haben keinen ausreichenden Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen und weisen ein ungünstiges Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen auf. Die körpereigene Abwehr wird geschwächt und lässt Krankheiten leicht entstehen. Achten Sie aus diesem Grund auf einen ausgewogenen Menu-Plan. Am besten bereiten Sie Ihr Essen aus frischen Öko-Produkten aus Ihrer Umgebung zu (Familienleben.ch hat stets gute Rezept für Sie parat). Faserige Rohkost ist aus zahngesundheitlicher Sicht empfehlenswert, da sie die Speichelbildung anregt, die Säure im Mund neutralisiert und das Zahnfleisch und die Zwischenräume massiert. Auch der Verzehr von Käse ist gut für die Zahngesundheit. Reich an Kalium und Phosphat hilft er den pH-Wert (Mass für das Verhältnis von Säuren und Basen im Speichel) im Mund aufrecht zu halten und den Zahnschmelz zu regenerieren.

«Versuchen Sie den Konsum von zucker- und säurehaltiger Nahrung auf ein Minimum zu reduzieren, da diese den Zahnschmelz angreift. Essen Sie klassisch drei Mahlzeiten am Tag und verzichten Sie wenn möglich auf viele kleine Zwischenmahlzeiten. Denn je häufiger am Tag Sie etwas zu sich nehmen, umso häufiger wird der Zahnschmelz auch angegriffen», äussert sich Dr. Kübler über eine zahngesunde Ernährung. Am besten trinken Sie zwischen den Mahlzeiten stilles Wasser oder ungesüssten Tee. Empfehlenswert ist grüner Tee, der die Keime abtötet.

Rauchen und Stress schadet der Zahngesundheit

Besonders Menschen mit einem geschwächten Immunsystem sind gefährdet, krank zu werden. Deswegen leiden auch Raucher häufiger an Parodontitis. Das in die Blutbahnen gelangende Nikotin (mit vielen anderen Giftstoffen aus dem Tabak) lässt die Adern sich zusammenziehen. Das Immunsystem muss seine Abwehrzellen durch enger gewordene Bahnen schleusen. Die Abwehrkraft sinkt. Bei Rauchern ist das Risiko für eine Zahnfleischentzündung um das Fünf- bis Sechsfache höher.

Auch Stress lässt Sie für Zahnkrankheiten anfällig werden. Eine Studie der Universität Zürich zeigt, wie Medizinstudenten kurz vor ihren Prüfungen eine deutlich schlechtere Mundgesundheit hatten. Ferner neigt man bei grosser Anspannung neigt man dazu, die Zähne nachts aber auch tagsüber fest zusammenzubeissen. Auf die Zähne wirkt damit ein Druck, der einem Gewicht von bis zu 80 kg entspricht. Das Knirschen führt zu einem Abschleifen der Zähne und zu Zahnfleischentzündungen. «Aufbiss-Schienen helfen, die negativen Folgen des Zähneknirschens zu beheben. Die Ursache des Problems bleibt jedoch bestehen. Ich rate meinen Patienten begleitend zum Funktionsgerät Entspannungsübungen zu machen, um das Übel an der Wurzel zu packen», meint Dr. Kübler von Dentasana.



Zahnkrankheiten vorbeugen

- Das Wissen über die Entstehung und Folgen von Zahnkrankheiten hilft, diesen präventiv vorzubeugen.
- Der Ganzheitliche Zahnarzt vermittelt seinen kleinen und grossen Patienten ein Ganzheitliches Zahnbewusstsein und informiert, wie eine gesunde Lebensführung Krankheiten im Mund vorbeugen kann.
- Deswegen fragen Sie Ihren Zahnarzt baldmöglichst danach.
- Eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ist wichtig zur Prävention von Krankheiten im Mund.
- Rauchen schwächt die Abwehrkraft des Körpers und erhöht das Risiko für Mundkrankheiten.
- Stress und grosse Anspannungen führen zu Zähneknirschen. Der Druck schleift die Zähne ab und führt zu Parodontitis. Ein Funktionsgerät und Entspannungsübungen können helfen.