



## INTERVIEW

# «Vor allem die hinteren Zähne werden schlecht geputzt»



FOTOS: ISTOCK

Zwischen gesunden Zähnen und körperlicher Gesundheit gibt es Zusammenhänge, dies zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Weshalb Erkrankungen der Mundhöhle das Risiko für andere Krankheiten erhöhen und wie man gefährliche Mundbakterien in Schach hält, erläutert der Präventivzahnmediziner Ulrich P. Saxer im folgenden Gespräch.

**S**prechstunde: Weshalb hat die Mundhygiene Auswirkungen auf den gesamten Körper?

**Ulrich P. Saxer:** Im Mund befinden sich Milliarden von Bakterien, viele wachsen als sogenannte Plaque an der Zahnoberfläche. Zahlreiche Bakterien, vor allem unterhalb des Zahnfleischs sind in einem Biofilm eingewickelt. Bei Entzündungen gelangen diese Bakterien und die toxischen Stoffe, die sie produzieren, in den Blutkreislauf, wodurch sie im Körper die Entstehung von Krankheiten fördern können. Es gibt Zusammenhänge, die in Bezug auf Herz- und Lungenerkrankungen, Diabetes mellitus, Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis und auch bei einer Schwangerschaft diskutiert werden.

**Welches sind genau die Ursachen?**

Bei Parodontitis, einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparats, gelangen ständig solche Bakterien in den Blutkreislauf, da sie beim Kauen und Schlucken vermehrt aus dem Biofilm austreten und verschleppt werden. Das Problem ist, dass man eine Parodontitis erst sehr spät sieht. Um diese Erkrankung zu stoppen, müssen die Bakterien drastisch reduziert und die Zahnfleischtaschen eingeebnet werden. Dies erfordert eine sorgfältige und längere Behandlung, damit die Bakterien nicht von einem Zahn zum nächsten wandern. Vorbeugen kann man solchen Entzündungen mit guter Mundhygiene.

**Gibt es Personen, die besonders gut auf Mundhygiene achten sollten, damit es nicht zu solchen Entzündungen kommt?**

Das sind Personen, die eine der erwähnten Krankheiten haben. Weiter sollten Patienten, die eine Operation vor sich haben sowie Schwangere für eine professionelle Zahnreinigung zum Zahnarzt gehen. Bei Schwangeren können Erkrankungen der Mundhöhle das Risiko für eine Fehlgeburt erhöhen. Operationen finden meistens unter Narkose statt, dabei wird ein Schlauch über Mund oder Nase in die Lunge eingeführt. So werden über die Zunge Hunderttausende von Bakterien in die Lunge befördert. Man liest immer wieder von Patienten, die eine Operation gut überstanden haben, aber ein, zwei Tage später an einer Lungenentzündung erkranken.

**Wie sieht die optimale Zahn- und Zahnfleischpflege im Alltag aus?**

Wer gesund ist, braucht eine Zahnbürste und Zahnpasta, und diese soll er natürlich anwenden. Wenn jemand schon eine Zahnfleischerkrankung hatte, die behandelt wurde, braucht er zusätzlich ein Bürstchen für die Zahnzwischenräume. Zu einer guten Vorsorge gehört auch mindestens einmal pro Jahr der Besuch beim Zahnarzt oder einer Dentalhygienikerin mit Fachausbildung, um sicherzugehen, dass die Mundhöhle gesund ist.

**Was wird beim Zähneputzen am häufigsten falsch gemacht? Ist es das «Schrubben», von dem man immer wieder hört, es sei schädlich?**

Die Leute schrubben zu 90 Prozent, das ist nicht so schlimm. Es ist an und für sich eine gute Methode, auch wenn sie manchmal leichte Verletzungen am Zahnfleisch verursacht. Den grossen Fehler, den die Leute machen, ist nicht das Schrubben, sondern dass sie nicht systematisch vorgehen. Vor allem die hinteren Zähne werden schlecht geputzt. Da stören die Backen und man erwischt mit der Bürste nicht alle Zahnflächen. Insgesamt sind es 128 Flächen, die gereinigt werden müssen und da nehmen sich viele zu wenig Zeit, weil alles, auch das Zähneputzen, heute schnell gehen muss.

**Was ist bei der Wahl der Zahnbürste und Zahnpasta zu beachten?**

Bei der Zahnpasta ist es wichtig, dass man den Geschmack gerne hat, dann putzt man häufiger und länger. Heute gibt es fast nur gute Zahnpasten, praktisch alle enthalten Fluor. Bei den Bürsten gibt es Unterschiede für Leute, die sehr sorgfältig vorgehen, und Schäden am Zahnfleisch vermeiden wollen. Ansonsten ist die Zahnbürste auch ein Instrument, das gefallen sollte, mit dem man sich gerne die Zähne putzt. Die Unterschiede von einer Bürste zur anderen sind nicht so gross. Das gilt aber nicht

für Patienten, die an den Zähnen Kerben, Erosionen oder Probleme mit dem Zahnfleisch haben oder bereits an einer Zahnfleischerkrankung leiden. Hier gibt es spezielle Bürsten, sogenannte Schallzahnbürsten mit hydrodynamischem Effekt.

**Wie unterscheiden sich diese von herkömmlichen elektrischen Zahnbürsten?**

Das Wasser-Zahnpasta-Gemisch wird durch die intensive Schwingung der Borsten in die Zahnzwischenräume und auch in die Zahnfleischtaschen gespült. Nicht alle Schallzahnbürsten haben einen solchen hydrodynamischen Effekt, doch dieser Effekt ist wichtig. Durch den Wasserdruck wird der Biofilm, von dem wir vorhin sprachen, kurzfristig aufgelöst und man hat deutlich weniger krankmachende Bakterien im Mund. Wir empfehlen hydrodynamische Schallzahnbürsten auch für Gesunde, weil sie sehr schonend reinigen.

**Herr Saxer, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.**

Das Interview führte Karin Diodà.



Prof. Dr. med. dent. Ulrich P. Saxer leitet das Prophylaxe Zentrum Zürich, ist Lehrbeauftragter für Parodontologie und Präventivzahnmedizin am Zentrum für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde der Universität Zürich.