

## **Auf den Zahn gefühlt**

**Gelenkschmerzen, Schlappeheit, Ohrenrauschen, Diabetes...es könnte sein, dass das an den Zähnen liegt. Die Zähne haben mehr Einfluss auf unsere Gesundheit, als wir denken:**

### **Rauschen und Piepen im Ohr**

Hör- und Gleichgewichtssinn liegen im Knochen direkt hinter dem Kiefergelenk. Deshalb schauen Ärzte ihren Patienten mittlerweile auch in den Mund, wenn es um Tinnitus geht. Mediziner fanden heraus, **dass bei 30 Prozent aller Ohrgeräusche Zähne die Hauptrolle spielen.**

Der Druck von bis zu 80 Kilogramm, dem die Zähne **durch nächtliches Knirschen oder verkrampte Kiefermuskeln** ausgesetzt sind, kann auch die feinen Haarzellen des Innenohrs irritieren oder schädigen. Besonders das Zähneknirschen, von dem jeder fünfte Erwachsene betroffen ist, schleift nicht nur den Zahnschmelz ab, sondern erhöht auch das Tinnitusrisiko. Ein weiterer Auslöser für Ohrgeräusche kann ein Fehlbiss sein, eine Verschiebung von Ober- und Unterkiefer.

### **Was tun?**

Beißschiene aus Kunststoff, die nachts getragen werden, können den Druck auf die knirschenden Zähne reduzieren und den Biss korrigieren. Wer regelmäßig im Schlaf seine Probleme durchkaut, sollte aber nicht nur auf die Kunststoff-Schiene setzen. Oft zeigt der Zustand der Zähne, wie viel Druck man sich selbst macht. Dann hilft nur eins: entspannen: z.B. mit Yoga, Meditation oder einem entrümpelten Terminkalender.

### **Rückenverspannung**

Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass schon **minimale Fehlstellungen im Kiefer** zu Verspannungen im ganzen Körper führen können. Meist reichen kleinste Unebenheiten, zum Beispiel durch schlecht abgeschliffene Füllungen, um Spannungen und in der Folge auch Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken auszulösen.

### **Was tun?**

Wer bereits viel für den Rücken tut und die Verspannungen trotzdem nicht wegbekommt, sollte sich beim Zahnarzt oder Kieferorthopäden untersuchen lassen. Das Ausgleichen von Fehlstellungen durch eine Beißschiene hilft vielen Patienten mit Rückenschmerzen.

Sport ist natürlich trotzdem gut: **Krafttraining im Rumpfbereich** wirkt sich sogar positiv aufs Gebiss aus. Man hört auf, die Zunge gegen den Gaumen zu drücken oder das Gebiss zusammenzupressen und entspannt sich.

## **Erhöhter Blutdruck und Kreislaufprobleme**

400 verschiedene Bakterienarten tummeln sich in unserem Mund. Durch Parodontitis, also chronische Zahnfleischentzündung, können diese Bakterien aber in die Blutbahn gelangen. Es gibt tatsächlich Hinweise, dass die **Erreger aus der Mundhöhle an der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beteiligt** sind. Auch an manchen Lungenentzündungen, an der gefährlichen Endokarditis, einer Entzündung der Herzinnenhaut, und an Gelenkentzündungen können Parodontitis-Erreger schuld sein. Eine weitere Gefahr: Durch die chronische Entzündung kreiseln dauernd **Entzündungsbotenstoffe im Blut**. Diese verhärteten die Gefäßwände, rauhen sie auf, verklumpen das Blut - und begünstigen so zusätzlich koronare Herzerkrankungen. **Das Herzinfarkttrisiko ist bei Parodontitis in etwa verdoppelt, das Risiko für einen Schlaganfall liegt noch etwas höher.**

### **Was tun?**

Parodontitis beginnt meist erst mit Mitte 30. Dann ist sie plötzlich da. Etwa 40 Prozent aller Menschen leiden an einer leichten, 10 Prozent an einer schweren Form, bei der Zähne ausfallen. Doch man kann vorbeugen. Erster Schritt: das Rauchen einstellen - denn es erhöht das Risiko für Zahnfleischentzündungen deutlich. 80 Prozent aller Zahnfleischentzündungen lassen sich durch sorgfältige Zahnpflege vermeiden. Auch Bewegung, gesundes Essen, intakte Beziehungen - **alles, was gut fürs Immunsystem ist, ist auch gut für die Zähne.**

Und bei jeder Routinekontrolle den Zahnarzt fragen: Parodontitis sieht man am Anfang nicht selbst. Bei bestehender Entzündung empfiehlt sich die mechanische, etwas schmerzhaftige Parodontitisbehandlung. Dabei werden die Zahnfleischtaschen am Übergang zwischen Zähnen und Zahnfleisch gesäubert - mit Betäubungsspritze.

## **Empfindlichkeit des Zahnfleisches**

Eine Zahnfleischentzündung ist ein Risikofaktor für Zuckerkrankheit. Denn **Diabetes und Zahngesundheit sind eng miteinander verknüpft**. Diabetiker leiden auch sehr oft an Parodontitis - manchmal wird Zuckerkrankheit sogar vom Zahnarzt entdeckt.

### **Was tun?**

Wenn es in der Familie eine Veranlagung für Diabetes Typ II ("Altersdiabetes") gibt, sollte man besonders viel für die Zahnhygiene tun. **Zweimal am Tag drei Minuten immer von Rot nach Weiß putzen**, Bürste im 45-Grad-Winkel ansetzen und rütteln. Vorsicht: Nicht zu fest aufdrücken! Unbedingt die richtige Bürste auswählen. Gut sind solche mit weichen Borsten und kleinem Kopf. Elektrische Zahnbürsten sind am effektivsten, weil sie automatisch richtig putzen. Die Bürste regelmäßig wechseln. Reinigung für Fortgeschrittene: Zahnhölzchen, Interdentalbürsten oder Zahnseide benutzen, denn in den Zahnzwischenräumen entstehen oft die ersten Entzündungsherde. Auch die **professionelle Zahnreinigung** vermindert Plaque und Zahnstein und damit auch das Entzündungsrisiko.

### **Erschöpfung nach dem Sport und Gelenkprobleme**

Fitness beginnt im Kopf. Und damit sind hier nicht die neuesten Tricks im Mentaltraining gemeint, sondern der Zustand von Kiefer und Zähnen. Man hat festgestellt: **Schwere Parodontitis (Zahnfleischentzündung) kann den Fitness-Zustand beeinträchtigen**, man fühlt sich nach dem Training infektanfälliger und erholt sich nur langsam.

Auch Entzündungen an den Gelenken oder Bändern können manchmal von den Zähnen herrühren. Beim Laufen und Turnen stören zuweilen Fehlstellungen des Gebisses: Zahnlücken, zu hohe Füllungen, schlecht sitzende Brücken.

### **Was tun?**

Wer ernsthaft trainiert, sich beispielsweise gerade auf einen Marathon oder Triathlon vorbereitet, aber im Training einfach nicht weiterkommt, sollte sich in den Mund gucken lassen. Generell müssen Sportler aber nur wenig befürchten, denn im virtuellen Bonusheft kleben Extrapunkte: Sport senkt das Parodontitisrisiko.

Quelle: [www.britte.de](http://www.britte.de)