



## Mundgesundheit

Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel im Vergleich.

Die Mundhygiene ist entscheidend für ein gesundes Lächeln, aber auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Forschungen zeigen eine wechselseitige Beziehung zwischen Ernährung und Mundgesundheit: Schlechte Zähne beeinträchtigen die Ernährung und ungesunde Ernährungsgewohnheiten führen zu schlechten Zähnen.

Milch, Käse und Joghurt sind nährstoffreiche Superfoods mit Proteinen, Kalzium und wichtigen Nährstoffen, die zu optimalen zahnmedizinischen Ergebnissen beitragen. Neue Forschungsergebnisse von Shkemi und Huppertz in *Nutrients* untersuchen pflanzliche Alternativen wie Milch, Joghurt und Käseersatz in Bezug auf die Zahngesundheit.

Bei Kohlenhydraten zeigt sich, dass Laktose in Milch weniger säurebildend und kariesfördernd ist als die in pflanzlichen Produkten enthaltenen Zucker wie Saccharose, Glukose und Maltose. Pflanzliche Getränke enthalten ähnliche Mengen an Kalzium und Phosphat wie Milch, müssen jedoch oft angereichert werden. Kalzium in Käse und Milchprodukten hilft, verlorene Mineralien in den Zähnen wiederherzustellen.

Die häufigsten Proteine in Milch sind Kaseine, die eine karieshemmende Wirkung haben. Andere Milchbestandteile wie Lactoferrin, Lysozym und Lactoperoxidase tragen ebenfalls zur antibakteriellen Wirkung bei.

**Wie können wir sicherstellen, dass die Ernährung eine positive Rolle für die Mundgesundheit der Patienten spielt?**

- Wasser ist das gesündeste Getränk. Ausreichende Hydrierung ermöglicht es dem Körper, gesunde Nährstoffe zu verteilen, Abfallstoffe auszuspülen und Organe ordnungsgemäß funktionieren zu lassen. Neben Wasser ist Milch, einschließlich Vollfett- und Magermilch, die nächstbeste Getränkeoption, die zu jeder Mahlzeit oder zu jeder Tageszeit für eine gute Zahngesundheit konsumiert werden kann.
- Den Zuckerkonsum begrenzen. Regelmäßiger Verzehr von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken, einschließlich saurer Süßigkeiten und Snacks wie Bonbons und Fruchtsäften, ist die Hauptursache für Karies.

Quellen: ZWP online / Australian Dental Association

## Richtiges Kauen senkt den Blutzuckerspiegel

Eine Studie zeigt einen Zusammenhang zwischen der Okklusionsfunktion und dem Blutzuckerwert.

In einer neuen Studie, die in der Fachzeitschrift *PLOS ONE* veröffentlicht wurde, präsentiert Mehmet A. Eskin von der University at Buffalo einen unkonventionellen Ansatz zur Verbesserung der Blutzuckerkontrolle bei Patienten mit Typ-2-Diabetes (T2D). In dieser retrospektiven Studie wurden 94 T2D-Patienten untersucht, wobei herausgefunden wurde, dass jene mit guter „Okklusionsfunktion“ – ausreichend Zähnen – einen signifikant niedrigeren Blutzuckerspiegel aufwiesen als Patienten mit eingeschränkter Kaufähigkeit.

Die Studie unterstreicht, dass der Kauvorgang nicht nur mechanisch von Bedeutung ist, sondern auch komplexe hormonelle Reaktionen im Körper auslöst. Kauen kann die Insulinausschüttung erhöhen und somit ein Sättigungsgefühl hervorrufen, welches übermäßiges Essen begrenzt. Dies kann die Nahrungsaufnahme reduzieren und somit das Risiko von Übergewicht – einem bedeutenden Faktor für T2D – mindern. Eine verbesserte Mundgesundheit durch Zahnimplantate

könnte somit den Blutzuckerspiegel wesentlich verbessern.

Im Jahr 2019 hatten weltweit fast eine halbe Milliarde Menschen Diabetes, wobei mindestens 90 Prozent davon an T2D litten. Wie bereits bekannt, ist eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels um lediglich 1 Prozent mit einem um 40 Prozent erhöhten Risiko für kardiovaskuläre oder ischämische Herzkrankheiten bei Diabetespatienten verknüpft. Weitere Komplikationen können Nierenerkrankungen, Augenschäden, Neuropathien und langsame Wundheilung bei simplen Verletzungen wie Schnitten und Blasen sein.

Weiterführende Untersuchungen sind geplant, um die Zusammenhänge zwischen Kaufunktion und Blutzuckerregulation genauer zu erforschen. Der Fokus liegt darauf, innovative Wege zu entdecken, wie die Zahngesundheit zu einer verbesserten T2D-Kontrolle beitragen kann.

Quellen: ZWP online / Mary Durlak, University at Buffalo

ANZEIGE

# Hallo Wechsel, hallo Vorteile, hallo Zukunft. »

Mit der ABZ gewinnen Sie einen Kooperationspartner, der Ihnen die beste Unterstützung im Praxisalltag bietet. Wir erledigen Ihre Verwaltungsaufgaben; Sie haben vollen Fokus auf Ihre Patientinnen und Patienten. Profitieren Sie von unserem exklusiven Leistungspaket im Rahmen des KFO-Factorings – weil nur das Beste gut genug ist.

Die ABZ Zahnärztliches Rechenzentrum für Bayern GmbH (ABZ-ZR GmbH) ist ein Tochterunternehmen der DZR Deutsches Zahnärztliches Rechenzentrum GmbH und bietet als Kompetenzzentrum KFO im Unternehmensverbund speziell für KFO-Praxen deutschlandweit exklusive Factoringleistungen und Teilzahlungsmöglichkeiten an.



**ABZ** [www.vorteile.abz-zr.de/wechsel](http://www.vorteile.abz-zr.de/wechsel)



# Optimale Pflege für Zähne mit Zahnsperre



**NEU**

Speziell entwickelt  
für Zahnsperren-  
träger:innen



- ✓ Zahnpasta mit Plaque pH Kontroll-Technologie
- ✓ Verteilt sich leicht zwischen Zähnen und Zahnsperren

**4x**

bessere Remineralisation<sup>2,3</sup>

**20%**

stärkere Reduktion neuer  
Kavitäten<sup>2,4</sup>

<sup>1</sup> Die elmex®-Produktfamilie ist die Nr. 1-Marken-Empfehlung bei einer repräsentativen Online-Umfrage bei 300 Zahnärzt:innen in Deutschland im Juni 2023, gefragt nach Marken-Empfehlungen für Zahnpasten.

<sup>2</sup> Vs. einer herkömmlichen 1.450 ppm Fluorid-Zahnpasta.

<sup>3</sup> Cantore et al. J Clin Dent 2013;24 spec Iss:A32-44.

<sup>4</sup> (Nach 2 Jahren) Li et al. J Clin Dent. 2015;26:7-12.

**elmex**®

PROFESSIONAL  
— ORAL HEALTH —



Teilen Sie Ihr Wissen und  
werden Sie **Dentalautor!**



JETZT Kontakt aufnehmen unter  
**dentalautoren.de**

