



## FAQ zu Vitamin D

Auch das Robert Koch-Institut gibt zahlreiche Informationen zu Vitamin D. In den FAQ werden wichtige Fragen wissenschaftlich fundiert beantwortet. Alle Infos auf: [rki.de](http://rki.de) → Vitamin D.

# VITAMIN D in der Prophylaxe

In Deutschland haben mindestens 30 Prozent der Bevölkerung einen nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel. Zu den Risikogruppen gehören vor allem ältere Menschen ab 65 Jahre, Schwangere, Säuglinge, chronisch Kranke, Menschen, die dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, oder sich aus religiösen Gründen bedecken und die sich hauptsächlich drinnen aufhalten. Zu den Symptomen von Vitamin-D-Mangel gehören Müdigkeit, verlangsamtes Denken, Depressionen, Muskelschwäche und Muskelkrämpfe, Knochenschmerzen in Knien und im Rücken, Schlafstörungen, Hautprobleme und erhöhte Anfälligkeit für Infekte und Entzündungen.

Ein Beitrag von ZMF Regina Hecker

Foto: © fidaolga – stock.adobe.com

Vitamin D spielt aber auch eine wichtige Rolle in der zahnärztlichen Prophylaxe, bei der Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch. Im Folgenden werden einige wesentliche Einflüsse von Vitamin D auf die Zahngesundheit aufgeführt:

**1. Knochenstoffwechsel:** Vitamin D ist entscheidend für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung im Darm in die Blutbahn. Es transportiert das Kalzium zu den Knochen, um es dort einzulagern und die Knochen zu stärken. Ein guter Vitamin-D-Spiegel kann einen Knochenrückgang und die Reduzierung der Taschentiefen bei einer Parodontitis positiv beeinflussen. Wichtig ist zusätzlich die Einnahme von Vitamin K2, damit sich das Kalzium nicht in den Blutgefäßen ablagern kann.

**2. Zahnentwicklung:** Zähne sind ähnlich wie Knochen mineralisierte Organe und bestehen aus Mineralien wie z. B. Kalzium. Besteht während der Schwangerschaft ein Vitamin-D-Mangel, kann nicht genügend Kalzium bei der Zahnentwicklung eingelagert werden und die Zähne werden brüchig und anfälliger für Karies. Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel ist generell wichtig für die Mineralisierung des Zahnschmelzes, um kleine Defekte zu reparieren. Natürlich ist eine gute Mundhygiene und eine zahnfreundliche Ernährung ebenso ein wichtiger Bestandteil der Kariesprophylaxe.

**3. Parodontale Gesundheit:** Vitamin D hat entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, die Gesundheit des Zahn-

fleisches zu erhalten. Es unterstützt die Immunabwehr des Körpers und kann dazu beitragen, Gingivitis und Parodontalerkrankungen zu verhindern, die durch bakterielle Infektionen des Zahnfleisches verursacht werden. Eine Gingivitis bei guter Mundhygiene ist ein Anzeichen für ein gestörtes Immunsystem. Besteht ein Vitamin-D-Mangel kann unser Abwehrsystem die schädlichen Bakterien nicht bekämpfen.

## Testung in der ZAP

Eine Vitamin-D-Testung in der Zahnarztpraxis kann ein wichtiger Bestandteil der Zahn- und Mundgesundheit für die Patienten sein. Es gibt Schnelltestsysteme, die innerhalb von 15 Minuten den Vitamin-D-Wert bestimmen können. Ein geschultes Personal kann auf Basis der Testergebnisse eine individuelle Supplementierung des Vitamins mit dem Patienten besprechen. Eine Einnahme von Vitamin D ohne den aktuellen Wert zu kennen, ist medizinisch nicht empfehlenswert und führt nicht zum Erfolg. Ich empfehle eine Testung bei einer Parodontitis und vor einer geplanten Implantat-OP. Generell kläre ich meine Patienten in der Prophylaxesitzung über die Möglichkeit einer Testung auf. Das Angebot ist ein ideales Mittel, um sich vom Leistungsspektrum anderer Praxen abzuheben.

Bei Fragen zum Thema steht die Autorin per Mail zur Verfügung: [prophylaxeandmore@gmail.com](mailto:prophylaxeandmore@gmail.com). Weitere Infos auf Instagram: [@prophylaxeandmore](https://www.instagram.com/prophylaxeandmore).



Apa  Care  
OraLactin

# Mundspülung. Pro-biotisch statt anti-mikrobiell!

Das unvergleichliche Gefühl glatter Zähne.

Das beruhigende Wissen optimal für Zähne,  
Mundflora und Blutdruck vorzusorgen.



Erhältlich in  
allen Apotheken, Amazon,  
Müller Drogerie und unter

[www.apacare.de](http://www.apacare.de)



Informationen