

Gesund beginnt im Mund

Alle vier großen Volkskrankheiten sind mit Parodontitis assoziiert.

Parodontitis ist eine weitverbreitete komplexe, nicht übertragbare, chronische, entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparates. Sie steht in Zusammenhang mit den vier großen Volkskrankheiten Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen und Krebs. Und darüber hinaus mit vielen weiteren Erkrankungen. Diese Verbindungen unterstreichen die Bedeutung der Mundgesundheit für die allgemeine Gesundheit, fasst die Bundeszahnärztekammer (BZÄK) zusammen.

Die Mehrheit der Erwachsenen ist von Parodontitis betroffen. Rund 14 Mio. Menschen in Deutschland haben sogar eine schwere Parodontalerkrankung. Die chronische Entzündung belastet Körper und Organe. Entzündungsmediatoren tragen zur Entstehung und zum Fortschreiten der folgenden Erkrankungen bei:

Diabetes

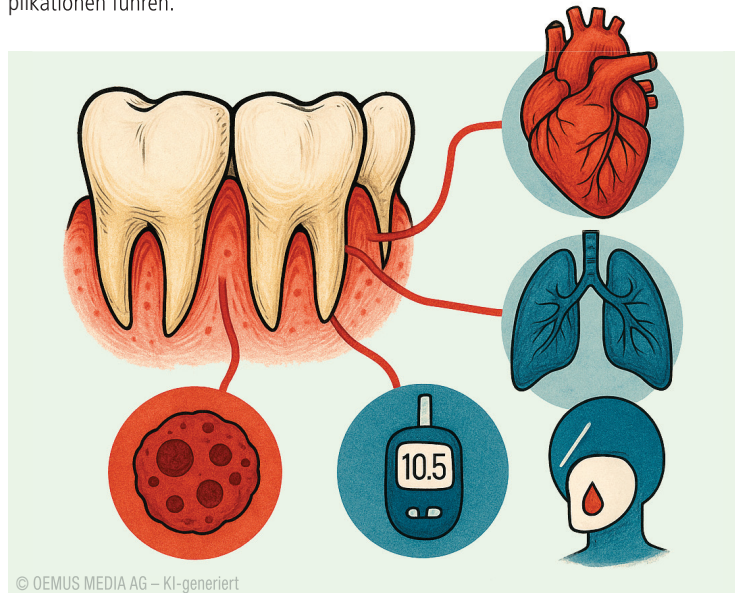
Diabetes und Parodontitis beeinflussen sich bidirektional, verstärken sich gegenseitig. Die chronische Entzündung des Zahnfleisches kann die Blutzuckerkontrolle beeinträchtigen und somit die Diabetes-Symptome verschlimmern. Studien zeigen, dass eine unbehandelte Parodontitis den HbA1c-Wert, einen wichtigen Indikator für die Blutzuckerkontrolle, negativ beeinflussen kann. Eine Parodontitis begünstigt zudem die Folgeerkrankungen des Diabetes und kann die Sterblichkeit erhöhen. Diabetiker mit schwerer Parodontitis haben ein bis zu 8,5-fach erhöhtes Risiko für Nierenerkrankungen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Parodontitis kann systemische Entzündungen fördern, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Es wurde nachgewiesen, dass Patienten mit Parodontitis häufiger an Herzinfarkten und Schlaganfällen leiden. Die entzündlichen Prozesse im Mundraum können arteriosklerotische Veränderungen begünstigen und somit die Entstehung bzw. Verschlechterung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern. Eine schwedische Studie zeigte, dass Parodontitispatienten ein um 49 Prozent höheres Risiko hatten, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall in den nächsten sechs Jahren zu erleiden. Je schwerer die Zahnbetterkrankung, desto höher war das Risiko.

Atemwegserkrankungen

Die Bakterien, die Parodontitis verursachen, können über die Atemwege in die Lunge gelangen und dort Infektionen auslösen oder bestehende Atemwegserkrankungen verschlimmern. Besonders bei älteren Menschen und Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD kann dies zu schwerwiegenden Komplikationen führen.



Krebs

Es gibt Hinweise darauf, dass Parodontitis das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen kann. Insbesondere Mundhöhlen- und Rachenkrebs sind mit schlechter Zahngesundheit assoziiert. Studien deuten darauf hin, dass die durch Parodontitis verursachten Entzündungsmediatoren die Krebsentstehung und -progression begünstigen können. *Porphyromonas gingivalis*, ein häufiger Erreger der Parodontitis, spielt eine Rolle bei der Krebsentstehung. Er fördert eine anhaltende Entzündungsreaktion, die zur Freisetzung von entzündungsfördernden Zytokinen und freien Radikalen führt. Dies kann DNA-Schäden verursachen und ein schnelles Zellwachstum begünstigen, was das Krebsrisiko erhöht.

Die Verbindung zwischen Parodontitis und diversen Volkskrankheiten macht deutlich, dass einzelne Erkrankungen nicht isoliert betrachtet werden können.

Da Zahnärzte jüngere Patienten in der Regel häufiger sehen als Allgemeinmediziner, besteht ein großes Potenzial für die Aufklärung und die Früherkennung von lokalen und systemischen Krankheitsrisiken.

Eine umfassende Gesundheitsvorsorge muss auch die Mundgesundheit einschließen, um die Allgemeingesundheit zu fördern und schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern bzw. abzuschwächen.

Präventive Maßnahmen wie regelmäßige zahnärztliche Kontrollen, eine gezielte Parodontistherapie und eine konsequente Mundhygiene sind entscheidend, um das Risiko für viele Erkrankungen zu minimieren. Und dies kann letztendlich dazu beitragen, die Ressourcen des Gesundheitssystems zu schonen. **DT**

Quelle: BZÄK

Prophylaxe – mehr als eine Zahnreinigung

Individuelle Betreuung und Prävention über alle Lebensphasen.



Als Prophylaxeassistentin stehe ich im direkten Austausch mit Menschen, die ihren Alltag, ihr Wohlbefinden und ihr strahlendes Lächeln mit uns teilen. Prophylaxe verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Sie setzt dort an, wo Erkrankungen entstehen können, und verbindet Fachwissen mit individueller Betreuung. Neben akkurater Reinigung spielt der persönliche Austausch eine entscheidende Rolle. So lassen sich Ängste abbauen, Alltagsgewohnheiten verstehen und maßgeschneiderte Maßnahmen entwickeln. Entlang aller Lebensphasen – vom ersten Milchzahn bis zum Zahnersatz – begleitet Prophylaxe Patienten dabei, ihre Mundgesundheit nachhaltig zu fördern. Gesund beginnt im Mund!

Dieser Artikel gibt Einblick in meine tägliche Arbeit, meine Haltung und die Bedeutung einer ganzheitlichen Prophylaxe, die Körper, Geist und Alltag der Patienten gleichermaßen einbezieht.

Ab dem Durchbruch des ersten Milchzahns erkläre ich spielerisch die KAI-Methode und setze kindgerechte Hilfsmittel wie bunte Bürsten oder Zahnputzuhr ein. Eltern erhalten Coaching für optimales Zähneputzen und Tipps zur Vermeidung frühkindlicher Zahnerkrankungen wie z.B. Nurse-Bottle-Syndrom. Ein Belohnungssystem mit kleinen Geschenken fördert die Motivation. Regelmäßige Kontrollen bei niedriger Hemmschwelle sichern langfristigen Erfolg.

Prophylaxe in der Schwangerschaft

Hormonelle Schwankungen können das Zahnfleisch stark sensibilisieren und zu Schwangerschaftsgingivitis führen. Im zweiten Trimester führe ich sanfte PZR-Sitzungen durch, passe Liegepositionen an und verkürze Termine, um Übelkeit zu vermeiden. Ich informiere über den Zusammenhang zwischen Parodontitis und Frühgeburtsrisiko und empfehle eine enge



Zwischenmenschliche Beziehungen

Empathie und Vertrauen bilden das Fundament jeder Prophylaxebehandlung. Mit wertschätzender Kommunikation gehe ich auf individuelle Bedürfnisse ein und nehme mögliche Zahnarztängste ernst. Durch offene Gesprächstechniken wie aktives Zuhören und gezielte Fragen lerne ich den Alltag und die Gewohnheiten meiner Patienten kennen. Gemeinsam setzen wir realistische Ziele zum einfachen Umsetzen für zu Hause. Regelmäßiges Feedback motiviert und fördert die Eigenverantwortung. So entsteht eine partnerschaftliche Atmosphäre, in der Erfolge gemeinsam gefeiert und Hemmungen Schritt für Schritt überwunden werden.

Individuelle Beratung

Jeder Mund ist einzigartig und bringt ein eigenes Risiko-profil mit. Im ersten Schritt erhebe ich Anamnese und erfasse Vorerkrankungen, Medikamenteneinnahme, kieferorthopädische Apparaturen oder Allergien, um fundierte Empfehlungen zu geben. Auf dieser Grundlage wähle ich geeignete Putztechniken, Fluoridkonzentrationen und Interdentalhilfen aus. Das Ergebnis ist ein maßgeschneiderter Prophylaxeplan, der genau zu den Bedürfnissen und Zielen jedes Patienten passt.

Ernährungsberatung

Die Ernährung hat direkten Einfluss auf den Zahnerhalt. Zucker und Säuren greifen den Zahnschmelz an, und die Frequenz der Aufnahme ist entscheidender als die Menge. Ich berate über zuckerarme und säurearme Alternativen, zeige, wie Karieshemmung beispielsweise mit Xylit-Kaugummi funktioniert, und erläutere die Wirkung von Fluoridspülungen nach Mahlzeiten. Außerdem stelle ich alternative Snacks vor, achte auf die Mundraum-pH-Werte und unterstütze bei der langfristigen Integration neuer, zahnschonender Gewohnheiten im Alltag. Ich vermittele praxisnahe Tipps und berate über den richtigen Zeitpunkt zum Zähneputzen, um den Zahnschmelz zu schonen.

Prophylaxe bei Kindern

Die frühe Prophylaxe legt den Grundstein für ein gesundes Zahnleben. Hier kann schon eine Vertrauensbasis für die Zukunft geschaffen werden. Wer früh mit seinen Kindern den Zahnarzt aufsucht entwickelt so positive Routinen, die sie ins Erwachsenenalter begleiten.

Abstimmung mit der Gynäkologin. Auf Beratung zu Folsäure, Vitamin D und Calcium folgt praktischer Rat, wie Mundpflege trotz morgendlicher Übelkeit gelingt. Ergänzende Tipps zu zahnschonenden Pflegemitteln runden die ganzheitliche Aufklärung ab.

Dokumentation

Eine lückenlose Dokumentation bildet das rechtliche und fachliche Rückgrat jeder Prophylaxebehandlung. Ich erfasse Befunde und individuelle Beratungsinhalte, Änderungen der Anamnese und Empfehlungen, um später auf diese wieder eingehen zu können. Weiters dokumentiere ich auch Angaben von Patienten, beispielsweise Veränderungen der Arbeitssituation, Stress, Scheidung ... etc., denn auch ein veränderter Lebensumstand kann sich auf die Mundgesundheit auswirken.

Mein Fazit

Prophylaxe ist weit mehr als eine reine Zahnreinigung. Sie kombiniert empathische Kommunikation, individuelle Risikoanalyse und Ernährungsberatung mit konkreten Maßnahmen für Menschen in allen Lebensphasen. Eine sorgfältige Dokumentation sichert Qualität, Rechtssicherheit und interprofessionelle Zusammenarbeit. Als Prophylaxeassistentin sehe ich meine Aufgabe darin, Patienten ganzheitlich zu begleiten, Ängste abzubauen und nachhaltige Routinen zu etablieren. Nur durch dieses Zusammenspiel aus Beziehungsaufbau, Fachwissen und Präzision entsteht langfristige Mundgesundheit und ein Lächeln, das Ausdruck von Vertrauen und Fürsorge ist. Investitionen in Prophylaxe lohnen sich nicht nur für Patienten, sondern auch für das Gesundheitssystem. **DT**



Sandra Schmee
Tel.: +43 650 3210609
sandra@praxiscoaching.at
www.praxiscoaching.at