

© udra11 - stock.adobe.com

Patient Journey – Teil 4: Stress, Ernährung und Zahngesundheit

So beeinflusst Lifestyle die Zähne

Die Gesundheit des Mundes ist ein wichtiger Bestandteil unseres allgemeinen Wohlbefindens. In der heutigen Zeit spielen verschiedene Lebensstilfaktoren eine entscheidende Rolle für die Gesundheit unserer Zähne und unseres Zahnfleisches. Faktoren wie Ernährung und Mundhygiene, Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum sowie Stress können einen erheblichen Effekt auf die Entstehung von Karies und Zahnfleischerkrankungen haben. Ziller et al., 2021[1] haben hierzu die Mundgesundheitsziele für Deutschland bis zum Jahr 2030 formuliert.

Simone Freter

Der Einfluss von Stress in schwierigen Lebensphasen korreliert mit einem veränderten Hygieneverhalten und fördert somit die Plaquebildung.[2] Emotionaler Stress und andere Lifestylefaktoren wie Drogenkonsum können Bruxismus begünstigen, was wiederum zu Zahnhartsubstanz- und Weichgewebsdestruktionen führen kann.[3] Gleichwohl können vermeintlich gesunde Food und Health Trends wie das morgendliche Zitronenwasser oder das Putzen mit selbsthergestellter Zahnpasta, ohne zielführende Anwendungsempfehlungen ebenso zu bleibenden Schäden am Zahnschmelz in Form von Erosionen oder gepaart mit intensiver Putztechnik zu Abrasionen und Zahnhalsdefekten führen. Eine weitere

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

Herausforderung ist der allgegenwärtige globale Zuckerkonsum, der aufgrund veränderter, nicht mehr traditioneller Ernährungsformen, eine Vielzahl systemischer Erkrankungen begünstigt sowie Einfluss auf die orale Gesundheit hat.[4] Fernsehwerbung der Zuckerlobby („Mit Zucker lacht das Leben"), in den frühen Fünfziger- bis in die Neunzigerjahre, haben diese für die Bevölkerung schädlichen Strukturen gefördert.

Als Dentalhygienikerin B. Sc. und Senior-Expertin für Präventionsmanagement bei den Bleibtreu Zahnärzten in Berlin, ist mir das Wissen und Verständnis dieser Zusammenhänge sehr wichtig, um gezielt auf die Bedürfnisse meiner Patienten einzugehen und langfristig für eine gesunde Mundhöhle zu sorgen.

In den Jahren meiner Tätigkeit habe ich gelernt, dass niederschwellige einfach umsetzbare Homecare-Konzepte eine Anwendung im Alltag erleichtern. Zur Optimierung der Interdentalpflege empfehle ich primär Interdental-Picks wie zum Beispiel GUM SOFT-PICKS-PRO. Sie sind ergonomisch, effizient und aus meiner Sicht unkomplizierter in die tägliche Mundhygienepraxis zu integrieren als Interdentalbürsten.[5] Das Patienten-Feedback ist aufgrund des einfachen und schmerzfreien Handlings sehr gut und fördert die Adhärenz und Motivation. In den letzten Jahren rücken zunehmend die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit, körperlicher Bewegung und Erkrankung in den Fokus der Dentalhygiene. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kombiniert mit täglicher körperlicher Bewegung, dient dem Erhalt des individuellen Gesundheitszustandes.[6] Im Bereich der Dentalhygiene liegt das besondere Augenmerk in der Erhaltungstherapie der Parodontitis und der Vermeidung von Zahnhartsubstanzdestruktionen. Einen negativen Einfluss haben Lebensstil und Ernährung auf die chronische Parodontitis und die Karies in Form von Mikronährstoffdefiziten, übersteigerten Zuckerimpulsen, ballaststoffarmer Ernährung und schlecht eingestelltem Blutzuckerspiegel. Dies sind Gesundheitsrisiken, die es zu vermeiden gilt.[7] Ein weiterer viel beachteter Aspekt ist das Zusammenspiel von Mund und Darm. Eine wechselseitige dysbiotische Beeinflussung bei chronischer Parodontitis und dem Mikrobiom des Darms wird erforscht und zeigt den Einfluss oraler Bakterien für die Allgemeingesundheit auf.[8] Für einen gesunden Darm sind Prä-, Pro- und Postbiotika sozusagen in aller Munde. Der Gedanke, Probiotika als Nahrungsergänzungsmittel in der Mundhöhle unterstützend zur temporären Stabilisierung der Mundflora zu nutzen, liegt nahe und wird von verschiedenen dentalen Herstellern (GUM PerioBalance, ApaCare Oralactin) angeboten. Der Einsatz probiotischer Lutschpastillen (GUM PerioBalance) ist in meinem Homecare-Protokoll unter anderem in der adjuvanten Therapie der Schwangerschaftsgingivitis[9] erprobt.

Vor aller Substitution stehen jedoch immer die Beratung und Bewusstmachung gesundheitsfördernder Maßnahmen zur Verbesserung der Mundgesundheit und Änderung schädlicher Lifestylefaktoren.

Eine schwierige Aufgabe, die viel Empathie und Geduld erfordert und leider nicht immer erfolgreich ist.

Die Salutogenese, die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden ist ein zentraler Aspekt meiner täglichen Arbeit als Dentalhygienikerin, denn Mundgesundheit ist Lebensqualität.



kontakt.

Simone Freter
Dentalhygienikerin, B.Sc.
BLEIBTREU ZAHNÄRZTE
Bleibtreustraße 38
10623 Berlin

SUNSTAR Deutschland GmbH
professional.sunstargum.com/de-de

Infos zur Autorin | Infos zum Unternehmen | Literatur

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.