



THEMENDIENST

Saubere Zähne – gesundes Herz

Warum Mundgesundheit auch Herzenssache ist

Parodontitis – nein danke! Die Zahnbettentzündung ist nicht nur eine der Hauptursachen für Zahnverlust, sondern erhöht auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Umso wichtiger ist es, mit sorgfältiger Mundhygiene und gesundem Lebensstil vorzubeugen, appelliert die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK).

Parodontitis ist eine Volkskrankheit und trifft etwa jeden zweiten Erwachsenen in Deutschland.¹ Sie beginnt unspektakulär mit einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis): Das Zahnfleisch ist gerötet oder geschwollen und blutet schnell, z. B. beim Zähneputzen oder beim Benutzen von Zahnseide. Weil es nicht schmerzt, werden die Symptome oft nicht ernst genommen. Aber Achtung: Sie sind ein Warnsignal, denn wenn die Entzündung länger dauert und chronisch wird, kann sie auf das Zahnbett übergreifen und sich zu einer Parodontitis auswachsen. Dabei löst sich das entzündete Zahnfleisch vom Zahnhals und es entstehen Taschen, in denen sich aggressive Bakterien ungestört vermehren können. Unbehandelt kann die Entzündung weiter bis tief in den Zahnhalteapparat vordringen. Dabei kommt es durch die Bakterien auch zur Zerstörung des Kieferknochens. Dann drohen Wackelzähne und Zahnverlust.²

Bakterien büxen aus: Durch das Zahnfleisch in die Blutbahn

Gingivitis und frühe Parodontitis-Stadien sind „stille“ Krankheiten, weil sie oft jahrelang vor sich hin schwelen, ohne Beschwerden zu verursachen. Das ist tückisch, weil die entzündlichen Prozesse lange unbemerkt bleiben und ungestört fortschreiten können.³

Gefährlich ist, dass die Parodontitis nicht auf den Mund beschränkt bleibt: „Die Bakterien und Entzündungsmediatoren können durch die Zellen des



entzündeten Zahnfleischs in die Blutbahn schlüpfen und im Körper unter anderem Herz-Kreislaufkrankungen fördern – indem sie die Blutgefäße schädigen“, erklärt Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke. Menschen mit Parodontitis haben laut Studien ein etwa doppelt so hohes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Parodontitis fördert zudem die Entstehung von Bluthochdruck, der das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ebenfalls erhöht. Es scheint sogar einen Zusammenhang zwischen Parodontitis und einer höheren kardiovaskulären Sterblichkeit zu geben.^{4,5}

Parodontitis vorbeugen: Nicht rauchen, gesund essen, gute Mundhygiene

Ob man an Parodontitis und/oder einem Herz-Kreislaufleiden erkrankt, hängt zum Teil von den Genen ab. Deutlich mehr Einfluss hat aber der Lebensstil. Etliche Risikofaktoren gefährden sowohl das Herz als auch das Zahnfleisch. Dazu gehören vor allem eine ungesunde Ernährung, wenig Bewegung, Übergewicht, Diabetes und Rauchen. Rauchstopp und die Umstellung auf einen antientzündlichen Speiseplan mit vorwiegend pflanzlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln, hochwertigen Ölen, ab und zu Fisch sind daher neben ausreichender Bewegung wichtige Stellschrauben, um Parodontitis und Herzerkrankungen vorzubeugen.⁶ Unverzichtbar ist außerdem eine sorgfältige Mundhygiene. Das heißt: Mindestens zweimal täglich die Zähne mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen und zusätzlich die Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen reinigen. Mundspüllösungen können ergänzend zum Einsatz kommen.⁷ Das schützt die Zähne vor Karies und trägt dazu bei, einer Zahnfleischartzündung oder gar Parodontitis vorzubeugen – und damit auch schwerwiegenden chronischen Erkrankungen.

Check it: Bei diesen Warnsignalen in die Zahnarztpraxis²

Folgende Symptome können auf eine chronische Gingivitis oder Parodontitis hinweisen. Wer sie bei sich feststellt, sollte einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren. Je früher



Parodontitis erkannt wird, desto besser kann sie gestoppt werden.

- Häufiges Zahnfleischbluten
- Gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch
- Dauerhafter Mundgeruch oder ein schlechter Geschmack im Mund
- Zurückgehendes Zahnfleisch
- Empfindliche, freiliegende Zahnhäse
- Austritt von Eiter aus den Zahnfleischtaschen
- Lockere Zähne

4.208 Zeichen inkl. Leerzeichen

Quellen:

1. Jordan AR, Micheelis W, editors. Fünfte Deutsche Mundgesundheitsstudie (DMS V). Köln: Deutscher Zahnärzte Verlag. DÄV; 2016. https://www.bzaek.de/fileadmin/PDFs/dms/Zusammenfassung_DMS_V.pdf
2. Deutsche Gesellschaft für Parodontologie. Parodontitis. <https://dgparo.de/gesund-im-mund/parodontitis/>
3. Bundeszahnärztekammer: <https://www.bzaek.de/presse/presseinformationen/presseinformation/erhoehtes-herzinfarkt-und-schlaganfall-risiko-durch-parodontitis.html>. Pressemitteilung 08.12.2022.
4. Sanz M, Marco Del Castillo A, Jepsen S, Gonzalez-Juanatey JR, D'Aiuto F, Bouchard P, Chapple I, Dietrich T, Gotsman I, Graziani F, Herrera D, Loos B, Madianos P, Michel JB, Perel P, Pieske B, Shapira L, Shechter M, Tonetti M, Vlachopoulos C, Wimmer G. Periodontitis and cardiovascular diseases: Consensus report. J Clin Periodontol. 2020 Mar;47(3):268-288. doi: 10.1111/jcpe.13189. Epub 2020 Feb 3. PMID: 32011025; PMCID: PMC7027895.
5. Muñoz Aguilera E, et al.: Periodontitis is associated with hypertension: a systematic review and meta-analysis. Cardiovascular Research 2020; 116(1): 28–39. doi:10.1093/cvr/cvz201.
6. Wölber JP, Tennert C. Die Ernährungszahnbürste. 1. Auflage 2020. Narayana Verlag, Kandern.
7. AWMF. S3-Leitlinie Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der



Gingivitis. Stand Dezember 2020.

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/083-016k_S3_Hauesliches-chemisches-Biofilmmangement-Prævention-Therapie-Gingivitis_2021-02.pdf

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Abbildung



Abb.: Mundgesundheit ist Herzenssache

Foto-Download

IfK-Themendienst (Abdruck honorarfrei in Verbindung mit dem Themendienst „Saubere Zähne – gesundes Herz“ und dem Bildnachweis „[@stock.adobe.com/Rethea](https://www.adobe.com/stock) B/peopleimages.com“)

Weitere Informationen und Serviceangebote zum Thema Kariesvorbeugung unter:

<https://www.kariesvorbeugung.de/aktuell/pressemeldung/>

Herausgeber:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe
Geschäftsstelle: Isabel Becker, Philipp Stangier
Falkstraße 5
60487 Frankfurt am Main
Telefon: 069 / 2470 6822
Fax: 069 / 7076 8753
E-Mail: daz@kariesvorbeugung.de
www.kariesvorbeugung.de