



## THEMENDIENST

### Gesunde Zähne trotz Zigaretten

#### **Wer raucht, muss mehr auf die Mundgesundheit achten**

**Rauchen richtet Unheil im ganzen Körper an – auch im Mund. So ist beispielsweise das Risiko für Verfärbungen, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis, aber auch Mundkrebs erhöht. Mit einer sorgfältigen Mundhygiene kann man zum Glück wirksam gegensteuern. Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) erklärt, was dazu gehört.**

Klar: Rauchen ist ungesund und jeder weiß, dass es besser wäre, damit aufzuhören. Wer das aber nicht kann oder will, sollte viel Wert auf eine gründliche Zahnpflege legen, um die Mundgesundheit zu schützen. Denn das Qualmen schädigt nicht nur die Lunge und andere Organe, sondern gefährdet auch die Mundgesundheit. „Mit jedem Zug an der Zigarette strömen Tausende giftiger Substanzen in die Mundhöhle, die das Zahnfleisch und die Zähne angreifen und Erkrankungen oder Störungen auslösen können. Die wichtigsten sind Parodontitis, Implantatverluste und auch Mundkrebs“, erläutert Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der Informationsstelle für Kariesprophylaxe und Lehrstuhlinhaber für Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin an der Universität Witten/Herdecke.

#### **Raucher gehen auf dem Zahnfleisch**

Je mehr man raucht, desto stärker leidet die Mundgesundheit. Gut erforscht ist die schädliche Wirkung von Nikotin auf die Zähne und das Zahnfleisch. Zusammen mit Teer lagert es sich auf den Zähnen ab und verfärbt sie auf Dauer unschön gelb-bräunlich. Zum anderen setzt Nikotin dem Zahnfleisch zu. Es verengt die Blutgefäße, verschlechtert die Durchblutung und macht das Zahnfleisch anfälliger für Entzündungen und Parodontitis. Bei dieser chronischen Zahnbettentzündung wachsen Bakterien, die sich ins Zahnfleisch graben, Taschen bilden und später den Knochen angreifen, was langfristig zu



Wackelzähnen und Zahnverlust führen kann.<sup>2</sup> Schon ab fünf Zigaretten pro Tag ist das Risiko für Zahnverlust doppelt so hoch wie bei Nichtrauchern.<sup>1</sup> Und 60-70-jährige mit einem Konsum von mehr als 15 Zigaretten pro Tag haben durchschnittlich zehn Zähne weniger als Nichtraucher, ergab eine große Studie.<sup>3</sup>

Parodontitis kann man auch riechen: Den typisch schlechten Atem und Mundgeruch bei Raucherinnen und Rauchern verursachen Bakterien in den Zahnfleischtaschen, die unangenehm riechende Schwefelverbindungen produzieren.<sup>1</sup>

### **Karies, Parodontitis, Implantate: Mundgesundheit bestmöglich schützen**

Fakt ist: Wer raucht, hat ein höheres Parodontitisrisiko. Mit einer optimalen Mundhygiene kann man es jedoch reduzieren bzw. ein Fortschreiten aufhalten. Wird der Zahnbelag auf und zwischen den Zähnen konsequent und penibel entfernt, kann das Zahnfleisch entzündungsfrei und gesund bleiben – und die Zähne auch. Denn auch sie können unter dem Zigarettenqualm leiden. Rauchen vermindert den Speichelfluss und schwächt damit ein wichtiges Schutzsystem gegen Karies.<sup>1</sup>

Enorm wichtig ist eine gute Mundhygiene auch bei Raucherinnen und Rauchern, die ein Zahnimplantat erhalten. Qualmen kann die Wundheilung verschlechtern und Zahnfleisch- und Knochenabbau rund um das Implantat – die gefürchtete Periimplantitis – fördern. Besonders hoch ist der Knochenverlust bei schlechter Zahnpflege. Während normalerweise 90 % der Implantate problemlos einheilen, gelingt das bei Raucherinnen und Rauchern oft nicht. Bei starkem Zigarettenkonsum können bis zu einem Drittel der Implantate verloren gehen.<sup>4</sup>

### **Sind E-Zigaretten gesünder?**

Nein! E-, also elektronische Zigaretten, sind im Trend: Zieht man daran, wird eine Flüssigkeit erwärmt und der entstehende Dampf inhaliert. Gesund ist das aber auch nicht. Fachgesellschaften wie die Bundeszahnärztekammer und der Europäische Verband für Parodontologie (EFP) warnen, dass E-Zigaretten das Zahnfleisch und die Mundgesundheit ebenso schädigen wie normale Zigaretten. Plausibel ist das: Mit jedem Zug



inhalieren Dampfer einen Mix aus zum Teil krebserregenden Chemikalien, Glyzerin, Aromen und meist auch Nikotin, das die Durchblutung des Zahnfleisches verschlechtert. Andere Stoffe wie Benzol oder Formaldehyd können das Zahnfleisch ebenfalls angreifen.<sup>5</sup>

### **Tipps für die Mundhygiene**

Mit einer gründlichen Mundhygiene lassen sich die negativen Effekte des Rauchens im Mund minimieren und Erkrankungen vorbeugen.

Das können Sie selbst zu Hause tun:

- zweimal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta
- Zahnseide oder andere Hilfsmittel benutzen, um die Zahnzwischenräume zu säubern
- Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt zur Kariesvorbeugung
- mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis, um Zahnprobleme, eine beginnende Zahnfleischentzündung oder Veränderungen der Mundschleimhaut rechtzeitig zu entdecken
- Verfärbungen am besten mit einer professionellen Zahnreinigung beseitigen lassen; Zahnpasten zur Aufhellung von Raucherzähnen können zwar helfen, sollten aber nicht zu häufig verwendet werden. Denn mit ihrem hohen Gehalt an Putzkörpern können sie die Zahnhartsubstanz abschmiegeln.

*4.943 Zeichen inkl. Leerzeichen*

### **Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

#### **Quellen:**

1. Deutsches Krebsforschungszentrum.  
Rauchen und Mundgesundheit.  
Heidelberg, 2010.  
[https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/RoteReihe/Mundgesundheit\\_Band\\_13.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/RoteReihe/Mundgesundheit_Band_13.pdf)
2. Deutsche Gesellschaft für Parodontologie.  
Parodontitis. <https://dgparo.de/gesund-im-mund/parodontitis/>

3. Dietrich Tet al. Smoking, Smoking Cessation, and Risk of Tooth Loss: The EPIC-Potsdam Study. Journal of Dental Research. 2015;94(10):1369-1375.
4. Bundeszahnärztekammer. Rauchen und Mundgesundheit.  
<https://www.bzaek.de/praevention/rauchen-und-mundgesundheit.html>
5. European Federation of Periodontology (EFP). Vaping threatens oral health as much as smoking. Pressemitteilung, Brüssel 6.09.2023.

### Abbildung



**Abb. 1:** Raucherinnen und Raucher sollten besonders auf ihre Mundhygiene achten

©lil artsy | Gebührenfreier Abdruck gemäß der Lizenzbedingungen unter: [pexels.com/de-de/lizenz](https://pexels.com/de-de/lizenz)  
Verfügbar unter: [pexels.com/de-de/foto/person-die-zigarette-raucht-2827798/](https://pexels.com/de-de/foto/person-die-zigarette-raucht-2827798/)



**Abb. 2:** Raucherinnen und Raucher sollten besonders auf ihre Mundhygiene achten

©Kruscha | Gebührenfreier Abdruck gemäß der  
Lizenzbedingungen unter:

[pixabay.com/de/service/license-summary/](https://pixabay.com/de/service/license-summary/)

Verfügbar unter: [pixabay.com/de/photos/rauchen-rauch-zigarette-mann-1026559/](https://pixabay.com/de/photos/rauchen-rauch-zigarette-mann-1026559/)

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](mailto:daz@kariesvorbeugung.de)

[www.kariesvorbeugung.de](https://www.kariesvorbeugung.de)