



Der Einfluss der Ernährung auf den Zahnhalteapparat

Mit dem Begriff Parodontitis, im Volksmund „Parodontose“, bezeichnet man die „Zahnbetterkrankung“. Von dieser Erkrankung können sämtliche Teile des Zahnhalteapparates betroffen sein: Das Zahnfleisch, der Kieferknochen und auch die Haltefasern, mit denen der Zahn im Kiefer befestigt ist. Deutliche Anzeichen einer drohenden Parodontose sind in der Regel Zahnfleischblutungen, die beim Verzehr harter Speisen wie z. B. beim Biss in den Apfel oder beim Zähneputzen, auftreten und leichte Zahnlockerungen. Das Zahnfleisch umschließt dann den Zahn nicht mehr fest, und es entstehen sogenannte „Zahnfleischtaschen“, später auch Knochentaschen. In den Taschen sammeln sich die feinen Speisereste und vermischen sich mit den sonst harmlosen Mundbakterien, die sich hier nun sehr wohl fühlen und sehr stark vermehren. Aus den feinen Speiseresten bilden sich Beläge und daraus dann harter Zahnstein, der sich fest an der Zahnwurzel anlagert. Durch diesen Vorgang und durch die aggressiven Stoffwechselprodukte der Bakterien wird der Kieferknochen gereizt und bildet sich zurück.

Wie entsteht Parodontose?

1. Falsche Ernährung

Eine bedeutende Ursache für die Entstehung einer Parodontose ist eine falsche Ernährung. Überwiegen bei den täglichen Mahlzeiten wertlose Nahrungsmittel wie z. B. Nudeln, Kuchen sowie andere Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Marmelade oder auch Fertiggerichte, werden dem Organismus nicht genügend lebenswichtige Stoffe zugeführt. Diese Vitalstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, damit der Körper sie zur optimalen Aufrechterhaltung seiner vielen Stoffwechselvorgänge und Funktionen verwenden kann. In oben genannten Nahrungsmitteln fehlen diese Stoffe weitgehend oder sind durch fabriktechnische Herstellungsmethoden zerstört worden. Alkohol, Nikotin und Kaffee enthalten viele Schadstoffe, die bei regelmäßigem Verzehr die verschiedensten Erkrankungen begünstigen oder verursachen können. Zur Stabilisierung und Optimierung eines funktionierenden Immunsystems, zur

Blutbildung, zur laufenden Erneuerung der Körperzellen sowie zur Gesunderhaltung sämtlicher Organe und Stoffwechselfunktionen benötigt der Körper Nährstoffe, die nur in frischen, vollwertigen und natürlichen Lebensmitteln enthalten sind wie in Obst, Salat, Gemüse, Keimlingen, Vollkornerzeugnissen, Fisch und magerem Fleisch („genetisch korrekte Kost“). Mindestens die Hälfte der täglichen Nahrung sollte pflanzlicher Herkunft sein. Überwiegen minderwertige Kohlenhydrate und Fette bei den Mahlzeiten – was bei uns in Deutschland statistisch belegt ist – kommt es mit der Zeit zu einer immer stärkeren Übersäuerung des Körpers und Störung verschiedener Gewebefunktionen. Nach und nach führt dies – zusammen mit einer gewissen genetischen Veranlagung – zu den bekannten „Zivilisationskrankheiten“ wie Parodontose, Diabetes, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Gicht, Rheuma und schließlich auch Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebserkrankungen. Etwa 80% der chronischen Erkrankungen sind ernährungsbedingt.

1a. Die Bedeutung des Darms

An der Verdauung der aufgenommenen Nahrungsmittel sind viele Bakterien wesentlich beteiligt, die in Einklang mit unserem Körper die Darmwand besiedeln. Erhalten die Bakterien nun hauptsächlich leicht spaltbare Stoffe wie z. B. raffinierte Kohlenhydrate, Weißmehlprodukte und Zucker, so wird das Gleichgewicht, in dem die verschiedensten Bakterienstämme leben, gestört. Als Folge entwickeln sich Bakterienarten, die eine schädliche Wirkung auf das Darmmilieu entfalten. Sehr häufig wachsen auch Pilze im Darm, die bei länger bestehender Milieuänderung Organe infizieren können. Zum einen entziehen uns diese Pilze die für uns wichtigen Nahrungsbestandteile für ihre eigene Ernährung – sie sind regelrechte Vitaminräuber – und zum anderen belasten sie unseren Organismus durch ihre schädlichen Stoffwechselprodukte außerordentlich stark. Das Immunsystem wird in seiner

ERKRANKUNGSENTSTEHUNG BEI „PARODONTOSE“

- falsche Ernährung/ mehr Zahnbeläge
- Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen mit Zahnfleischveränderungen
- einfache Zahnfleischentzündungen mit Zahnfleischbluten
- fortgeschrittene Entzündung mit entzündlich bedingter Knochentrückgang (= Zahnfleischtaschen/ Parodontose)
- Zahnverlust
- Begünstigung anderer Krankheiten (z. B. Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Frühgeburt) durch die ins Blut übertragenen, chronischen Entzündungsreize der Parodontose

Anhaltend ungenügende Zahnpflege

Funktion wesentlich beeinträchtigt. Der Körper wird anfälliger für Infektionskrankheiten, wie z. B. Parodontitis.

1b. Die Bedeutung der Blutwerte

Die Qualität der Ernährung lässt sich anhand einer speziellen Blutanalyse beurteilen. Ob die zugeführte Menge an lebenswichtigen Vitalstoffen, Spurenelementen und Mineralien im individuellen Fall ausreichend ist, kann man messen. Besonders folgende Stoffe sind für den Heilungsprozess während einer Parodontalbehandlung von großer Wichtigkeit: Omega 3 (Verbesserung der Zellfunktion aller Körperzellen, Cholesterin-Senker, antibakterielle Wirkung, ...), Vitamin C (bindegewebige, parodontale Regeneration, Antioxidants gegen Zellstress, ...), Vitamin D (Stärkung des Immunsystems, unterstützt die Aufnahme von Calcium in den Knochen, ist beteiligt an Tausenden Regulierungsprozessen, ...), Glutathion (Redox-Entgiftungssystem der Leber, ...), Magnesium (regt die Mitochondrien – die „Kraftwerke“ der Energiebereitstellung jeder Körperzelle – an, ...) sowie Selen (Radikalfänger, Schutz vor Chromosomenschäden und Krebsvorsorge, ...).

2. Mangelhafte Mundhygiene

Ein weiterer ausschlaggebender Faktor bei der Entstehung der Parodontose ist eine unzureichende Mundhygiene. Bei jeder Mahlzeit entstehen Zahnbeläge, sog. Plaque, die sich vor allem am Zahnfleischrand und in den Nischen zwischen den Zähnen festsetzen. Diese Beläge bilden sich besonders stark beim Verzehr o. g. raffinierter Kohlenhydrate. Werden sie bei der täglichen Zahnpflege nicht gründlich entfernt, greifen sie den Zahnhalteapparat an und werden schließlich zu Zahnstein.

3. Reizfaktoren in der Mundhöhle

Überstehende Füllungsänder, zu große Zahnkronen, schlecht sitzende Prothesen und ungünstige Zahnbelastungen können das Zahnbett zusätzlich reizen und Entzündungen hervorrufen – ebenfalls unverträgliche Füllungs-, Kronen- oder Prothesenmaterialien.

4. Andere Faktoren

Innere Erkrankungen (z. B. Diabetes), ungenügend regelmäßiger Sport sowie immuno-

logische und erblich bedingte Stoffwechselstörungen können die Ausbildung einer Parodontose begünstigen. Ein deutlicher Zusammenhang zwischen zu wenig sportlicher Betätigung und Ausprägungsgrad einer Parodontitis konnte in neueren wissenschaftlichen Studien eindeutig belegt werden.

Was kann der Zahnarzt gegen die Parodontose unternehmen?

1. Initialbehandlung

Im ersten Behandlungsabschnitt entfernt die Prophylaxeassistentin Zahnbeläge und Zahnstein gründlich – soweit es keine Schmerzen bereitet. Wichtigen Mundhygienemaßnahmen werden besprochen, eingeübt und kontrolliert. Geeignete Zahnpflegemittel werden empfohlen. Bei fortgeschrittenem Erkrankungsbefund ist die Entnahme einer Speichelprobe zur Bestimmung der Qualität und Quantität von schädlichen Mundkeimen sinnvoll.

2. Stuhluntersuchung

Zur Beurteilung des Darmmilieus, der Bakterienzusammensetzung und eines möglichen Pilzbefalls, empfehlen wir eine Stuhluntersuchung durchführen zu lassen. Nicht nur die Bakterienvielfalt wird hierbei diagnostiziert. Es können auch über die Messung verschiedener Verdauungsparameter Rückschlüsse auf eventuelle Störungen im Leber-Galle-System, der Bauchspeicheldrüse und auf Entzündungen der Darmschleimhaut gezogen werden.

3. Blutuntersuchung

Im Rahmen einer Blutuntersuchung kann der spezialisierte Zahnarzt auswerten, welche Vitalstoffe, Spurenelemente und Mineralien für den parodontalen Heilungsprozess fehlen. Diese können dann durch eine gezielte Zufuhr über die Nahrung aufgenommen oder ggf. durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel substituiert werden.

4. Hauptbehandlung

Die Entfernung des für den Patienten selbst nicht sichtbaren Zahnsteins unter dem Zahnfleischrand erfolgt unter lokaler Betäubung. Bei diesem Behandlungsschritt werden zudem vorhandene Zahnfleisch- und Knochentaschen von den aggressiven Bakterien gesäubert („Bio-

filmentfernung“) und desinfiziert. Anschließend wird eine Glättung der Zahnwurzel vorgenommen.



Wie kann der Patient die Behandlung unterstützen? Wie kann er eine weitere Erkrankung verhindern?

- Ohne die stetige Mitarbeit durch den Patienten im Sinne einer optimalen Zahnpflege, ist eine dauerhafte Verbesserung oder Ausheilung der Krankheit nicht zu erreichen.
- Die Durchführung einer speziellen Zahnprophylaxe (sog. unterstützende Parodontitistherapie) 3 bis 4 Mal im Jahr ist dringend anzuraten.
- Sobald als möglich sollte auf eine abwechslungs- und vitalstoffreiche Ernährung umgestellt werden – ohne minderwertige Kohlenhydrate und Fette.
- Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (z. B. nach Durchführung einer entsprechenden Blutanalyse) ist zur Unterstützung der Heilung ggf. sinnvoll.
- Für einen guten Therapieerfolg ist es unerlässlich, das Rauchen einzustellen.

Bedenken Sie, dass diese Umstellung Ihrer Ernährung nicht nur Ihren Zähnen, sondern der langfristigen Gesunderhaltung Ihrem gesamten Organismus zugute kommt. Dies ist die beste Prophylaxe zur Verhütung der bereits erwähnten Zivilisationserkrankungen. Die „genetisch korrekte Kost“ ist keine Diät. Sie ist nicht nur für Erwachsene wichtig, sie ist auch für Kinder und Jugendliche erforderlich. Gerade der heranwachsende Körper benötigt zu seinem Aufbau viele natürliche Stoffe, die weder in Süßigkeiten, noch in Weißmehlprodukten enthalten sind.

Weiterführende Informationen:

emmerich & emmerich
Praxis für Oralchirurgie,
Implantologie und Endodontie
Dr. Dominik und Dr. Julia Emmerich
Gartenstrasse 47
88212 Ravensburg
www.emmerich-emmerich.de



Team der Praxis Dr. Emmerich