

Zähne pflegen für einen gesunden Körper Wie Mund- und Allgemeingesundheit zusammenhängen

München – Erkrankungen im Mund haben großen Einfluss auf den gesamten Körper. Das bedeutet aber auch: Wer sich gut um seine Mundgesundheit kümmert, kann seine Allgemeingesundheit positiv beeinflussen. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt Tipps, was Sie selbst für einen gesunden Mund – und einen gesunden Körper – tun können.

Mund- und Allgemeingesundheit beeinflussen sich auf komplexe Weise gegenseitig. Entzündungen in der Mundhöhle – zum Beispiel an den Zähnen oder in den Zahnfleischtaschen – wirken sich auf den ganzen Körper aus. Zum Beispiel gilt die Parodontitis als Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall. Umgekehrt besteht die Gefahr, dass durch eine chronische Erkrankung wie Diabetes Zahnerkrankungen ausgelöst werden oder sich verschlimmern.

Die Parodontitis im Fokus der Wechselwirkungen

Im Fokus der Wechselwirkungen zwischen Zähnen und Körper steht die Parodontitis, eine Entzündung des Zahnhalteapparats. Sie wird durch Bakterien ausgelöst. Über das Zahnfleisch können diese Bakterien und Entzündungsstoffe in den Blutkreislauf gelangen und so auch an anderen Stellen im Körper Schaden anrichten. Erkrankungen, die mit einer Parodontitis im Zusammenhang stehen, sind zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Diabetes. Auch für schwere Covid-19-Verläufe könnte die Parodontitis nach derzeitigem Wissensstand ein Risikofaktor sein.

Das können Sie selbst für Ihre Mundgesundheit tun

Es gibt verschiedene Maßnahmen, mit denen Sie Erkrankungen im Mund vorbeugen und somit auch Ihrer Allgemeingesundheit Gutes tun können:

- Gründliche Mundhygiene – zweimal am Tag für mindestens zwei Minuten
- Tägliche Zahnzwischenraumreinigung mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten
- Regelmäßig die Zahnbürste austauschen
- Halbjährlich zur Kontrolluntersuchung in die Zahnarztpraxis – unabhängig davon bei einer Zahnfleischentzündung, die auch durch gründlicheres Zähneputzen nicht innerhalb weniger Tage verschwindet
- Regelmäßige Professionelle Zahnreinigungen
- Alle zwei Jahre zur Parodontitis-Vorsorgeuntersuchung
- Risikofaktoren wie Übergewicht und Rauchen vermeiden
- Zahngesunde Ernährung

Mehr Informationen zum Thema „Zähne und Allgemeinerkrankungen“ finden Sie auf der BLZK-Patientenwebsite unter zahn.de/parodontitis_allgemeingesundheit

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.