

# Aktuelle Information

---

## Prävention für Zähne- und Zahnfleisch

Prophylaxe oder Prävention heißt medizinisch Vorbeugung oder Verhütung von körperlichen Beschwerden und Krankheiten und beginnt mit der Ernährung.

Bei der Ernährung ist wiederum auch ein ausgeglichener Säure- Basen Haushalt zu beachten, weil eine Übersäuerung des Organismus soweit gehen kann, dass auch der Speichel sauer wird, mit fatalen Folgen.

Durchschnittlich sollte der Speichel einen fast neutralen Wert von pH 7 haben.

Zwischen den Mahlzeiten ist er im Idealfall basisch, also über pH 7, denn nur so kann er Zähne regenerieren, die durch Säuren in den Speisen angegriffen wurden.

Hat der Speichel den richtigen pH Wert, so übernimmt er neben dem Aufbau des Zahnschmelzes auch die Vorverdauung der Nahrung.

Da der Zahnschmelz nicht an den Blutkreislauf angeschlossen ist, können von dort keine Nährstoffe, insbesondere Mineralien, zugeführt werden. Nur der Speichel enthält alle wichtigen Bausteine, von Kalzium über Phosphat bis hin zu Fluor.

Versiegt der Speichelfluß, kommt es zu Zahnschäden.

Daher haben auch so viele Menschen Zahnprobleme, die speichelhemmende Medikamente einnehmen: z. B. Blutdrucksenker, Beta-Blocker, Diuretika ( harntreibende Arzneimittel ), Psychopharmaka.

Insgesamt sind ca. 200 Medikamente bekannt, die den Speichelfluß versiegen lassen.

Die Zahnfleischerkrankungen Parodontose ( Zahnfleischschwund ) und Parodontitis ( Zahnfleischentzündung ) sind keine isolierten Erkrankungen der Mundhöhle, sondern der Hinweis auf eine generelle Erkrankung des Menschen.

Die Ursachen sind, parallel zu Bakterien und Zahnstein, ein unausgeglichener Säure – Basen Haushalt sowie ein gestörtes Immunsystem oder gar eine fehlgesteuerte körpereigene Abwehr, geprägt durch falsche bzw. einseitige Ernährung.

Mundgeruch kann auch ein Hinweis auf eine chronische Übersäuerung sein. Wenn er sich nicht durch sorgfältiges Zähneputzen und Mundpflege beheben läßt, liegt oft eine organische Störung vor. Natürlich müssen Leber- oder Lungenerkrankungen sowie Magengeschwüre ausgeschlossen werden, die sich ebenfalls durch schlechten Atem bemerkbar machen.

Die mangelhafte Verdauung der übersäuerten Nahrung führt in den tieferen Darmbereichen zu Gärung und Fäulnis. Die dabei entstehenden, gasförmigen Produkte werden über die Lunge ausgeatmet und riechen unangenehm. Ebenso können Fäulnisstoffe über den Blutkreislauf zur Mundschleimhaut gelangen und dort üblen Atem verursachen.

Wird das Säure – Basen Gleichgewicht wieder hergestellt, bessert sich nicht nur die Funktion der betroffenen Organe, sondern es verschwindet auch der Mundgeruch.

Selbstverständlich gehört die lokale Zahn- und Zahnfleischbehandlung in die Hand des Fachmannes – also des Zahnarztes. Zur Unterstützung der Behandlung und zur Prävention sind aber auch begleitende Ernährungsempfehlungen sehr sinnvoll.