

Gesunde Zähne

ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
IM FOKUS



Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808

Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Foto: Shutterstock

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

GS3, Stand: 2025

Inhalt

Gesunde Zähne, gesunder Körper

Die Ursachen von Parodontitis	5
Die Folgen einer Parodontitis	6
Vorsorge für gesunde Zähne	6

Gesunde Zähne – gesundes Herz

Herz-Kreislauf-Erkrankungen	8
Diabetes mellitus	9
Atemwegserkrankungen	9
Gelenkerkrankungen	9
Schwangerschaftskomplikationen	10

Gesunde Kinderzähne – gesundes Erwachsenengebiss

Richtige Zahnpflege von Anfang an	12
Zahngesunde Ernährung	13
Der (erste) Besuch bei Zahnarzt	14

Wer sich gut, gesund, geschützt und sicher fühlt, hat leicht Lachen. Genau das ist es, was sich die SVS für all ihre Versicherten wünscht. Mit einer Reihe von Gesundheitsinitiativen und Vorsorgeprogrammen möchte die SVS zu einem gesunden Lebensstil motivieren und Erkrankungen präventiv vorbeugen.

Schon der Volksmund sagt nicht von ungefähr „Gesunde Zähne, gesunder Körper“ – denn gesunde Zähne sind nicht nur schön anzusehen. Sie sind auch wichtig für die allgemeine Gesundheit, für Wohlbefinden und Lebensqualität. Eine gute Mundhygiene und regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind dafür unerlässlich.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie wichtige Informationen zur Zahn- und Mundgesundheit und darüber hinaus zusammengefasst – mit Dank für die fachliche inhaltliche Unterstützung:

Univ. Prof. Dr. Katrin Bekes, MME

Leiterin des Fachbereichs Kinderzahnheilkunde der
Universitätszahnklinik der MedUni Wien

Dr. Wanda Lakner, Executive MBA

Ärztliche Direktorin des Gesundheitszentrums für Selbständige

CA Priv.-Doz. Dr. Eva Hilger

Leitende Ärztin der Sozialversicherung der Selbständigen

Gesunde Zähne, gesunder Körper

Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt, dass die Mund- und Allgemeingesundheit in enger Wechselbeziehung zueinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen. Beispiele hierfür sind die Wechselwirkungen zwischen einer Parodontitis, also einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparates, und einem Diabetes mellitus sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Die Ursachen von Parodontitis

In unserer Mundhöhle tummeln sich, auch im gesunden Zustand, reichlich Bakterien. Gemeinsam mit Speiseresten und Speichelbestandteilen lagern sie sich auf den Zähnen ab und bilden dort einen Zahnbelag (Plaque).



Hätten Sie gewusst, wie es zu Parodontitis kommt?

Wird dieser nicht regelmäßig durch Putzen entfernt, greifen Säuren aus bakteriellen Stoffwechselprozessen den Zahnschmelz so stark an, dass dieser die Zähne nicht mehr ausreichend schützen kann. Die Folge: Karies (Zahnfäule).

Ohne gezielte Gegenmaßnahmen kann sich dieser Zahnbelag zusätzlich zu Zahnstein verhärten und am Zahnfleischrand eine unangenehme Zahnfleischentzündung auslösen: Das Zahnfleisch schwillt an, erscheint gerötet und blutet eventuell. Breiten sich Zahnbelag und Entzündung Richtung Zahnwurzel aus, kommt es zu einer Parodontitis, einer chronischen Entzündung des Zahnhalteapparats (Zahnbettentzündung).

Die Folgen einer Parodontitis

Eine Parodontitis darf keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden: Unbehandelt kann sie zur Zerstörung des umliegenden Kieferknochens und schließlich zum Zahnverlust führen.

Hätten Sie gewusst, welche Folgen eine Parodontitis haben kann?

Neben den spürbaren Folgen von Karies und Parodontitis, wie Schmerzen, Mundgeruch, Zahnfleischbluten, haben diese Erkrankungen des Mundraums mitunter noch weitere, schleichende und viel gravierendere, denn sie erhöhen unter anderem das persönliche Risiko einer Diabetes- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung, aber auch einer Lungenentzündung.

Vorsorge für gesunde Zähne

Präventive und therapeutische Maßnahmen zur Gesunderhaltung von Zähnen und Zahnfleisch tragen somit stets auch zum Erhalt der allgemeinen Gesundheit bei.

Generell ist für die Prävention oraler Erkrankungen das individuelle Mundgesundheitsverhalten von großer Bedeutung. Zur Verbesserung der Mundgesundheit sind dabei sowohl die eigene Mundhygiene als auch die präventionsorientierte Inanspruchnahme zahnärztlicher Vorsorgeangebote wichtig.

Hätten Sie gewusst, dass eine optimale Mundhygiene neben der Zahnreinigung auch die Pflege der Zunge und Zahnzwischenräume berücksichtigt?

Ergänzend zur gründlich ausgeführten Mundhygiene zu Hause werden in der Zahnarztpraxis schwer zugängliche Stellen untersucht sowie weiche und harte Beläge an den Zähnen – idealerweise im Rahmen einer regelmäßig stattfindenden professionellen Zahnreinigung oder Parodontitisbehandlung – entfernt, um Entzündungen vorzubeugen bzw. zu therapieren.

Essenziell ist die Zahn- und Mundgesundheit auch für Schwangere und Kinder – und das schon ab dem ersten Zahn. Werden Kinderzähne vernachlässigt, kann das weitreichende Folgen haben, denn Milchzähne sichern das Beißen und Kauen, tragen wesentlich zur Sprachentwicklung bei und sorgen als „Platzhalter“ für die richtige Positionierung der bleibenden Zähne.



Gesunde Zähne – gesundes Herz



Gesunde Zähne sind nicht nur eine Frage der Ästhetik, sie sind auch maßgeblich für unser Wohlbefinden verantwortlich und können sogar unser Herz-Kreislauf-System signifikant beeinflussen! Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Erkrankungen der Mundhöhle nicht nur lokale Auswirkungen haben, sondern auch mit verschiedenen systemischen Erkrankungen in Verbindung stehen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Parodontitis ist eine der häufigsten entzündlichen Erkrankungen des Menschen. Gleichzeitig sind kardiovaskuläre Krankheiten die häufigste Todesursache in den Industrienationen. Bei beiden steht die chronische Entzündungskonstellation im Fokus, die dauerhaft Organe und Gefäße im Körper schädigt.

Entzündungen im Mundraum können die Blutgefäße schädigen und zur Bildung von atherosklerotischen Plaques beitragen, die längerfristig den Gefäßdurchmesser verengen und somit das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen. Als Marker im Blut für Entzündung ist der CRP-Wert nicht nur bei Patienten mit Parodontitis erhöht (und korreliert auch mit dem Schweregrad ebendieser), sondern auch bei Patienten mit bestehender Atherosklerose (Gefäßverkalkung), die wiederum das Risiko, an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken, erhöht.

*Hätten Sie gewusst,
dass Sie mit gesunden
Zähnen gleichzeitig
auch Ihr Herz schützen
können?*



Bei bereits vorbestehenden Herzklappenfehlern können Bakterien aus der Mundhöhle in den Blutkreislauf gelangen und sich auf vorgeschädigte, in seltenen Fällen sogar auch auf gesunde Klappen festsetzen und schwere Entzündungen auslösen. Herzklappenent-

zündungen (Endokarditis) können mitunter einen lebensbedrohlichen Verlauf annehmen, müssen antibiotisch behandelt werden und bedürfen nicht selten einer herzchirurgischen Operation zum Herzklappenersatz.

Diabetes mellitus

Das Risiko, an einem Diabetes mellitus zu erkranken, auch Zuckerkrankheit genannt, erhöht sich ebenfalls aufgrund einer Parodontitis. Andererseits schwächen hohe Blutzuckerwerte das Immunsystem, was zu häufigeren und schwereren Entzündungen führt und wiederum eine Parodontitis weiter verschlechtern kann. Bei Diabetikern kann das Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken, bis zu dreimal so hoch sein wie bei Nicht-Diabetikern.

Atemwegserkrankungen

Wichtig zu wissen: Raucher haben eine besonders hohe Wahrscheinlichkeit an einer Parodontitis zu erkranken, da Tabak die lokalen Abwehrkräfte in der Mundhöhle schwächt.

Hätten Sie gewusst, dass Sie mit einem Rauchstopp das Risiko für Parodontalerkrankungen senken können?

Chronische Atemwegserkrankungen wie die COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) sowie auch akute Lungenentzündungen können durch schlechte Mundhygiene und Parodontitis verschlimmert werden. So können Bakterien aus der Mundhöhle in die Atemwege gelangen und dort mitunter Infektionen verursachen.

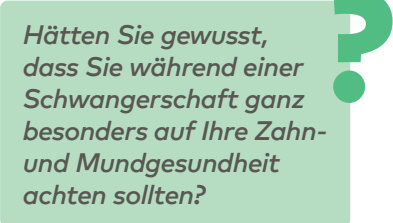
Gelenkerkrankungen

Chronische entzündliche Erkrankungen der Gelenke wie beispielsweise die Rheumatoide Arthritis können sich durch eine Entzündung in der Mundhöhle ebenfalls verschlechtern. Hier gibt es, ähnlich wie

auch bei der Zuckerkrankheit, eine gegenseitige Wechselbeziehung zwischen Rheumatoider Arthritis und Parodontitis. So sind die Entzündungsprozesse in beiden Erkrankungen ähnlich und können sich gegenseitig verstärken.

Schwangerschaftskomplikationen

Auch schwangere Frauen profitieren von einer gründlichen Mundhygiene zur Vermeidung einer Parodontitis. Aufgrund der hormonellen Umstellungen ist das Zahnfleisch während einer Schwangerschaft anfälliger für Entzündungen. Bakterien aus dem Mundraum können über den Blutkreislauf die Plazenta (Mutterkuchen) erreichen und dort Entzündungsreaktionen auslösen. So haben schwangere Frauen mit Parodontitis ein höheres Risiko für Schwangerschaftskomplikationen wie Frühgeburten und ein niedriges Geburtsgewicht.



Hätten Sie gewusst, dass Sie während einer Schwangerschaft ganz besonders auf Ihre Zahn- und Mundgesundheit achten sollten?

Zusammenfassend ist eine gute Mundgesundheit nicht nur aus ästhetischen Gründen sinnvoll, sondern auch eng mit der allgemeinen Gesundheit verknüpft. Erkrankungen der Mundhöhle können systemische Erkrankungen aufgrund der chronischen Entzündungskonstellation negativ beeinflussen und umgekehrt. Eine gute Mundhygiene und regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sind daher unerlässlich, um die Gesundheit des gesamten Körpers zu fördern.

Gesunde Kinderzähne – gesundes Erwachsenenengebiss



Kinderzähne gesund zu erhalten, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Mundgesundheit im bleibenden Gebiss. Die frühkindliche Karies gilt auch heute noch als eine der häufigsten Erkrankungsformen bei Kleinkindern. Die Karies kann die Zähne unmittelbar nach ihrem Durchbruch befallen und somit innerhalb kurzer Zeit zur Zerstörung des Gebisses führen.

Die kariösen Zähne beeinträchtigen neben der Zahngesundheit auch die Allgemeingesundheit und die Lebensqualität des Kindes. Betroffene Kinder leiden häufiger an Zahnschmerzen, Zahnstellungs- und Schmelzbildungsstörungen, Ess- und Sprachproblemen und haben ein erhöhtes Kariesrisiko für das bleibende Gebiss.



Hätten Sie gewusst, dass im Kindesalter die Voraussetzungen für die Zahngesundheit bis ins hohe Alter gelegt werden?

Den meisten Eltern ist die Zahngesundheit ihrer Kinder ein großes Anliegen. Dennoch halten sich hartnäckig einige irrtümliche Annahmen rund um das Thema Zähne.

Irrtum Nr. 1: „Schlechte Zähne sind reine Vererbungssache.“

Zwar stimmt es, dass die bakterielle Besiedelung der Mundhöhle und die Zahnbeschaffenheit anlagebedingte Unterschiede aufweisen. Faktum ist aber, dass Karies durch die richtige Zahnpflege und Ernährung zu fast 100 Prozent verhindert werden kann.

Irrtum Nr. 2: „Milchzähne sind nicht wichtig, weil sie ohnehin ausfallen.“

Diese Aussage ist falsch, denn Milchzähne sind Platzhalter für bleibende Zähne. Gehen Sie verloren, können Störungen des Kieferwachstums, der Sprachentwicklung oder spätere Zahnfehlstellungen auftreten. Außerdem „stecken“ kariöse Milchzähne die nachkommenden bleibenden Zähne mit Karies „an“. Milchzähne müssen daher sorgfältig gepflegt werden. Gleiches gilt für das „Wechselge-

biss“, wenn die Milchzähne ausfallen und die ersten bleibenden Zähne durchbrechen. „Neue“ bleibende Zähne sind kariesanfällig, weil der Zahnschmelz noch unreif ist.

Eltern können somit wesentlich dazu beitragen, dass mit richtiger Zahnpflege und Ernährung die Milchzähne kariesfrei bleiben und da-



Hätten Sie gewusst, dass frühkindliche Karies die häufigste chronische Erkrankung bei Kleinkindern ist?

mit auch den Grundstein für gesunde, bleibende Zähne legen. Treten Zahnschäden auf, müssen kariöse Milchzähne jedenfalls behandelt werden. Mit einer gezielten Kariesprophylaxe können Karies

und ihre schmerzhaften Folgen weitgehend schon von vornherein vermieden werden. Daher ist es auch wichtig, die Milchzähne regelmäßig von einem Zahnarzt kontrollieren zu lassen, auch bei scheinbar gesunden Zähnen.

Richtige Zahnpflege von Anfang an

Für eine gesunde Zahnentwicklung sollte die Zahnpflege mit Durchbruch des ersten Milchzahnes beginnen. So gewöhnen Eltern ihr Kind früh an das Ritual der Zahnpflege, die wie folgt durchgeführt werden sollte:

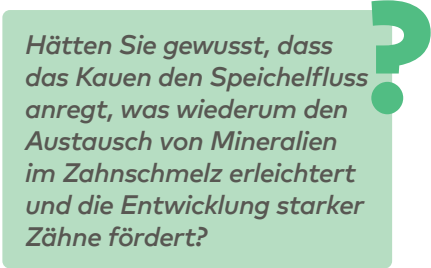
- Bis zum zweiten Geburtstag sollten dem Kind die Zähne täglich abends nach dem Essen mit einer Kinderzahnbürste und einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm) und in der Früh nur mit Wasser geputzt werden.
- Ab dem zweiten Geburtstag sollte die fluoridhaltige Kinderzahnpaste zweimal täglich angewendet werden. Auch hier gilt, dass das Kind nach dem abendlichen Putzen nicht mehr essen sollte.
- Ab dem sechsten Geburtstag empfiehlt sich zweimal täglich die Verwendung einer fluoridhaltigen Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (Fluoridgehalt 1000-1500 ppm), denn Fluoride stärken den Zahnschmelz maßgeblich. Der reduzierte Fluoridgehalt von Kinderzahnpasten ist für das Wechselgebiss ab sechs Jahren nicht mehr ausreichend. In zahnärztlicher Absprache kann auch das wöchentliche Einbürsten von Fluoridgel erwogen werden.

Obwohl Kinder bereits im Kindergartenalter in der Lage sind, ihre Zähne selber zu putzen, sollte aus qualitativer Sicht ein Nachputzen und eine Kontrolle durch die Eltern bis in das Schulalter hinein erfolgen. Ebenso sollten ab dem Volksschulalter die Zahnzwischenräume von den Eltern abends vorsichtig mit Zahnseide gereinigt werden. Nach säurehaltigen Mahlzeiten (z.B. Salatdressing, Obst, Süßes) soll mit dem Zähneputzen 30 Minuten gewartet werden.

Zahngesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist genauso wichtig wie die richtige Zahnpflege. Grundsätzlich sollten Kleinkinder und Babys keine zuckerhaltigen Getränke, fertige Kindertees oder fertigen Brei zu sich nehmen, denn auch diese Lebensmittel enthalten häufig Zucker.

Sobald die ersten Zähne vorhanden sind, sollten vor allem Nahrungsmittel konsumiert werden, die gründlich gekaut werden müssen (z.B. Karotten, „Scherzl“, Vollkornprodukte), da damit der Speichelfluss (Speichel ist ein Säure-Puffer) angeregt wird und dadurch bereits das bloße Kauen zahnreinigend wirkt.



Hätten Sie gewusst, dass das Kauen den Speichelfluss anregt, was wiederum den Austausch von Mineralien im Zahnschmelz erleichtert und die Entwicklung starker Zähne fördert?

Eine „Zahn-Katastrophe“ ist das häufige, insbesondere nächtliche, Trinken von Süßgetränken oder Säften mit Strohalm oder Trinkflasche. Die Flaschengabe erfolgt hierbei oft nicht aufgrund von Durst oder Hunger, sondern in den Ermüdungsphasen des Kindes als Einschlafhilfe, in nächtlichen Wachphasen oder zur Zwischenmahlzeit. Beginnend mit den oberen Milchschneidezähnen, kann diese Trinkgewohnheit zur vollständigen Zerstörung von Milchzähnen führen.

Als zahngesunde Schuljause bzw. Snacks eignen sich etwa Käse, Rohgemüse, Naturjoghurt, Nüsse oder dunkles Brot bzw. Vollkorngebäck.

Zum Thema Naschen wird empfohlen, Süßigkeiten nach Mahlzeiten und nicht „zwischen durch“ zu verzehren. Es ist weniger zahnschädlich, eine Tafel Schokolade auf einmal zu essen als viele Stückchen über den Tag verteilt. Für die Zahnpflege „zwischen durch“ gilt: Wasser trinken bzw. Mund ausspülen und/oder zuckerfreien Kaugummi kauen.

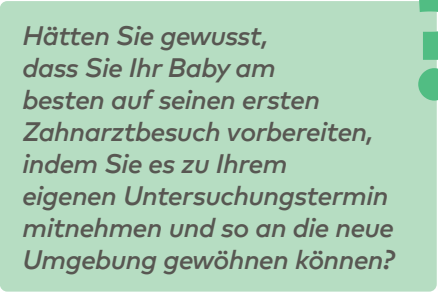
Der (erste) Besuch bei Zahnarzt

Der ideale Zeitpunkt für den ersten Besuch beim Zahnarzt ist nach dem Durchbruch der ersten Milchzähne. Der Zahnarzt kontrolliert die Gebiss- und Kieferentwicklung des Kindes und berät zu den Themen Mundhygiene, Ernährung und Keimübertragung.

Je früher sich das Baby oder Kleinkind an den Zahnarzt gewöhnt, desto besser. So baut es von Grund auf Vertrauen auf und ist später zugänglicher für die wichtigen Prophylaxe- oder Therapiemaßnahmen.

Auch im Schulalter, das heißt ab dem sechsten bis zum 18. Lebensjahr, sollten die Zähne alle sechs Monate zahnärztlich kontrolliert werden. Denn jetzt gilt es, auch die neu durchgebrochenen Zähne, gesund zu erhalten.

Und: Natürlich ist der Zahnarzt für Kontrolluntersuchungen sowie die professionelle Zahnreinigung auch ab dem 18. Lebensjahr regelmäßig aufzusuchen.



Hätten Sie gewusst, dass Sie Ihr Baby am besten auf seinen ersten Zahnarztbesuch vorbereiten, indem Sie es zu Ihrem eigenen Untersuchungstermin mitnehmen und so an die neue Umgebung gewöhnen können?

***Wer sich gut, gesund, geschützt
und sicher fühlt, hat leicht Lachen.***

