

Willkommen im Dschungel



In der Mundhöhle tummeln sich über 500 Arten von Bakterien. Die meisten sind nützlich, aber manche sorgen dafür, dass die Zahnärzte nicht arbeitslos werden.

Die Zahl der Bakterien im Mund kann schon mal die Zahl der Menschen, die auf der Erde leben, übersteigen. Die Mundhöhle bietet den über 6 Milliarden Bewohnern einen paradiesischen Lebensraum.



Es gibt weiße Hochebenen, tiefe Felsspalten und schleimige Oberflächen, dazu 36 Grad Wärme, 100% Luftfeuchte und ein üppiges Nahrungsangebot. Dieser Überfluss und diese Vielfalt erinnern an einen Dschungel, in dem die Mikroorganismen wichtige Aufgaben erfüllen: Als Bestandteil der Mundflora wehren sie Krankheitserreger ab und stärken die Immunabwehr. Außerdem spalten sie Eiweiße und beginnen so direkt beim Essen mit der Verdauung. Solange sie sich

nicht übermäßig vermehren, schaden die Mikroben nicht.

Schludert man allerdings bei der Mundhygiene, steigt die Zahl bestimmter Arten stark an, die dann große Kolonien bilden und sich als Zahnbelag über die Zähne legen. Dieser zähe Schmierfilm ist eine echte Gefahr, denn die Bakterien bilden Säuren, die den Schmelz zerfressen. Gründliches Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta entfernt den Zahnbelag und härtet den Zahnschmelz. Karies lässt sich dadurch vermeiden.

Vergessen Sie bitte die Zahnzwischenräume nicht. Weil die Zahnbürste hier nicht hinkommt, können sich in diesen Nischen die Keime ungestört vermehren und Plaque bilden. Das kann zum einen zu Karies führen, zum anderen kann sich das Zahnfleisch entzünden, eine sogenannte Gingivitis kann entstehen. Dringen die Keime tiefer ins Gewebe ein, können sie eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) hervorrufen. Mit kleinen Bürstchen und Zahnseide lassen sich die Zwischenräume reinigen. Mundspüllösungen können die Bakterienzahl weiter reduzieren.

Besonders viele Kleinstlebewesen besiedeln die Zunge. Die Furchen auf dem Zungenrücken und am Zungenrand bieten nicht nur einen Lebensraum für Bakterien, sondern beherbergen auch Geißeltierchen und Amöben, das sind richtige Tiere, die sich von Bakterien ernähren.

Neben den Mikroorganismen finden sich auch Hefepilze, die mit ihren Sporenfäden die Zunge und das Zahnfleisch überziehen. Vermehren sie sich zu stark, entsteht Soor, eine meistens harmlos verlaufende Pilzinfektion, die aber andere Krankheiten begünstigen kann.

Der Stoffwechsel der Mikroorganismen erzeugt u.a. Schwefelwasserstoff und

Ammoniak, übel riechende Gase, deren Produktion mit wachsender Mikrobenzahl weiter zunimmt. Um den Gefahren vorzubeugen, sollte man die Zunge regelmäßig reinigen. Das geht mit einem Teelöffel, effektiver sind aber Zungenschaber oder Zungenbürsten, besonders in Verbindung mit speziellen Reinigungsgelen und Mundspülungen.

Karies, Gingivitis und Parodontitis lassen sich vermeiden. Die Gegner sind zahlreich und vermehren sich rasant. Das effektivste Werkzeug gegen die Keime ist die professionelle Zahnreinigung. Weiche und harte Beläge werden komplett entfernt, auch da, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Die Zahnflächen werden glatt poliert, wodurch sich neue Beläge nicht so schnell an die Zähne anheften können.

Eine professionelle Zahnreinigung empfiehlt sich zweimal jährlich. In Verbindung mit einer sorgfältigen Mundhygiene zu Hause gewinnt man den Kampf gegen die Bakterien.

Ihr Georg Stähn

Zahnarztpraxis Georg Stähn

Neusser Straße 167 a
41065 Mönchengladbach
Fon 02161.603237

Anzeige

