



Stress lass nach! - Zahngesundheit leidet maßgeblich unter Stressfaktoren

Von Dr. Luckey

Erstellt am 19 Jul 2011 - 16:08

Hannover im Juli 2011. Im Alltag zählt Stress häufig zum ständigen Begleiter. Termindruck, Doppelbelastung oder Erfolgszwang machen vielen Erwachsenen das Leben schwer. Das strapaziert nicht nur das Nervenkostüm, sondern es können ernst zu nehmende körperliche Erkrankungen wie Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafstörungen daraus resultieren. Was viele nicht wissen: Auch auf die Zahngesundheit kann sich Stress negativ auswirken und eine Vielzahl von Beschwerden an Zahn und Zahnfleisch begünstigen. „Besonders Zähneknirschen, in Fachkreisen auch Bruxismus genannt, Entzündungen des Zahnhalteapparates, als Parodontitis bekannt, Zahnfleischentzündungen wie Gingivitis, Karies und Zahnverlust stehen mit anhaltendem Stress in Zusammenhang. Deshalb schauen wir uns zu Beginn einer Behandlung auch die jeweiligen Lebensumstände der Patienten an und lassen diese in die Wahl der richtigen Therapie einfließen“, erklärt Dr. Ralf Luckey, MSc, leitender Zahnarzt am Diagnostikzentrum für Implantologie und Gesichtsästhetik (DIG) der Implantatzahnklinik in Hannover (IKH).

Zähne unter Druck

Wer über einen längeren Zeitraum ständig unter Stress steht, schwächt sein Immunsystem, weshalb es seine Funktion, die Abwehr von Krankheitserregern, nicht vollständig wahrnehmen kann. In der Folge vermehren sich Bakterien ungehindert, die für Entzündungen am Zahnfleisch sowie in den Zahnzwischenräumen sorgen, was den gesamten Zahnhalteapparat in Mitleidenschaft ziehen kann. Zudem kommt bei Stressgeplagten hinzu, dass sie durch den bereits engen Terminkalender weniger Zeit für eine intensive Mundhygiene finden. Folglich finden Bakterien auf Zahnbelägen optimale Bedingungen vor – Karies und wiederum Parodontitis drohen, bei einigen Erwachsenen kommt es mit der Zeit sogar zum Zahnausfall. Zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen kommt es vor allem durch das sogenannte Knirschen, wobei Betroffene nachts während des Schlafes die Zähne aufeinanderpressen und in vielen Fällen druckvoll hin und her reiben. „Bei diesen Patienten treten dann oft Verspannungen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen sowie Verdauungsprobleme auf. Die Kauwerkzeuge selbst leiden stark unter dem Abrieb und einer Schädigung des Zahnschmelzes. Hier hilft zumeist nur noch eine langfristige zahnärztliche Behandlung mit anderen begleitenden therapeutischen Maßnahmen“, sagt Dr. Luckey.

Prophylaxe trotz Stress ernst nehmen

Wenn Zahnmediziner die entsprechende Therapie einleiten, arbeiten sie auch immer fachübergreifend mit anderen Ärzten wie Kieferorthopäden, Psychologen oder Orthopäden zusammen. Denn besonders hier gehören nicht nur Symptome, sondern vor allem Ursachen in den Fokus der Behandlung. So empfehlen Experten beim Zähneknirschen beispielsweise eine kieferorthopädische Abklärung der Problematik, oft auch das Erlernen einer Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Yoga. Daneben können bereits kleine Änderungen in der Lebensführung weitere stressbedingte Erkrankungen verhindern. Regelmäßiges Zähneputzen, mindestens dreimal am Tag, ist in jedem Fall unerlässlich für die Zahngesundheit. Wenn der stressige Arbeitsalltag wenig Zeit für die Zahnpflege lässt, können auch zuckerfreie Zahnpflegekaugummis gute Dienste leisten. Sie regen den Speichelfluss an und reduzieren so schädliche Bakterien. „Für stressgeplagte Patienten ist es ratsam, trotz eines engen Zeitplans unbedingt die Vorsorgeuntersuchung ihres Zahnarztes wahrzunehmen und Termine für die professionelle Zahnreinigung eventuell in kürzeren Abständen legen zu lassen“, rät Dr. Luckey. Damit lassen sich unnötige Folgeerkrankungen vermeiden und Zähne lange gesund erhalten.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Stress lass nach! - Zahngesundheit leidet maßgeblich unter Stressfaktoren

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:08): <http://www.medkom24.eu/node/14720>