

# Körper, Geist und Zähne

Wechselwirkungen zwischen dem Mund in seiner Gesamtheit  
und dem (weiblichen) Körper

MR DDr. Gerda Seiler

November 2021

Ein Vortrag im Rahmen von „Gesundheit für Sie“

Ein altes Sprichwort sagt:

„Gesundheit beginnt im Mund.“

und das bewahrheitet sich oft  
gemäß dem Motto

„Der Mund als Spiegel der Gesundheit.“

Um ein Verständnis für die Zusammenhänge von Mund – Zähne und den gesamten Körper zu entwickeln, lassen Sie uns einen Ausflug in den Begriff der Ganzheitlichkeit machen ...

# Was heißt „ganzheitlich“?

„Der Begriff Ganzheitsmedizin steht für die Integration von universitärer, naturwissenschaftlich ausgerichteter Medizin und Komplementärmedizin unter besonderer Berücksichtigung psychischer und geistiger Aspekte.“

- Zitat GAMED, 2021

Quelle: <https://www.gamed.or.at/de/Ganzheitsmedizin-BegriffeDefinitionen-Ganzheitsmedizin>, 2021

# Ursprünge der Ganzheitsmedizin

- Ursprünge in China und Ostasien
- Älteste Hinweise ca. 2.000 J. v. Chr.  
-> Buch „Shen-nung“ China
- Sowohl schulmedizinisch als auch spirituell
- Beispiele diverse Entwicklungen:
  - Traditionell Chinesische Medizin
  - Traditionell Europäische Medizin
  - Ayurveda
  - etc.

Quelle: Ott, Maximilian, Ganzheitsmedizin: Ursprung medizinischer Erkenntnisse, Dtsch Arztebl 1995; 92(50): A-3525

# Ganzheitsmedizin heute

- Veränderungen, Entzündungen an einer Stelle im Körper wirken sich auf eine andere Region aus
- Erkennen der Zusammenhänge
- Beurteilen der Wechselwirkung (Henne-Ei-Prinzip)
- Betrachten des Menschen in seiner Gesamtheit

# Bedeutung der Ganzheitsmedizin

- Körpereigene Regulationssysteme
  - Balance – Dysbalance
- Was sind Auslöser für Dysbalance
  - Akute Ereignisse, die negativ empfunden werden
  - Stress – Distress jeglicher Art, die Körper-Geist-Ebene
- Ursachenbekämpfung vs. Symptombehebung



# Ganzheitliche Zahnheilkunde

... setzt Zähne, Zahnfleisch und Knochen in Beziehung zum gesamten Organismus

... berücksichtigt andere Erkrankungen des Menschen

... wiegt zwischen der rein zahnmedizinischen Situation und des Gesamtzustandes des Menschen ab

# Auslöser der Entzündung I

- An der Schleimhaut -> Infektion
- Am Zahnhalteapparat:
  - Belege auf den Zähnen + am Übergang Zahnfleisch zu Zahn
- Belege bestehen aus:  
Speiseresten + Speichelbestandteilen + Bakterien  
-> verhärten sich innerhalb v. 24 Std.  
werden sie nicht entfernt -> Zahnstein

# Auslöser der Entzündung II

- Zahnfleisch reagiert als Abwehrmechanismus mit Entzündung und sondert Entzündungsbotenstoffe ab, die in d. Blutkreislauf gelangen
- Die Folgen sind:
  - Zahnfleischbluten
  - Mundgeruch
  - Zahnfleischtaschen
  - Freiliegende Zahnhäule
- Weiter Folgen können sein:
  - Knochenabbau
  - Zahnlockerung und Zahnverlust

# Entzündungen im Mund

- An der Schleimhaut
- Am zahnumgebenden Gewebe, dem sog. Parodontium = Zahnhalteapparat (Zahnfleisch, Sharpey'sche Fasern, Knochen)

# Entzündung des gesamten Zahnhalteapparates = Parodontitis

- Lange unbemerkt
- Wenig Aufmerksamkeit geschenkt, da sich die Schmerzen in Grenzen halten
- Parodontitis + jüngere Frauen  
    kürzlich in den USA erschienene Studie (3000 TN) hat  
    gezeigt, dass sich die natürliche Fruchtbarkeit  
    nachweislich um min. 20 % reduziert  
    -> erschwerter Kinderwunsch

# Risikofaktoren Parodontitis

- Rauchen
- Übergewicht
- Stress
- Übermäßiger Alkoholkonsum
- Stoffwechselerkrankung, Diabetes mellitus
- Schlechte Mundhygiene

# Karies – die Zahnfäule

- Durch bestimmte Bakterien ausgelöst, die im Zahnbelag leben und sich von Zucker ernähren
- Im Beisein von Säuren wird Calcium aus dem Zahn gelöst  
-> Loch
  - Der Vorgang wird auch als “Demineralisation“ beschrieben
- Die Folgen sind:
  - Schmerzen ab einer gewissen Tiefe
  - Nervenschäden
  - Toter Zahn durch CAP (Chronisch Apikale Parodontitis) – Entzündung an der Wurzelspitze
  - Zahnverlust

# Zahnverlust

... durch Karies

... chronische Entzündung

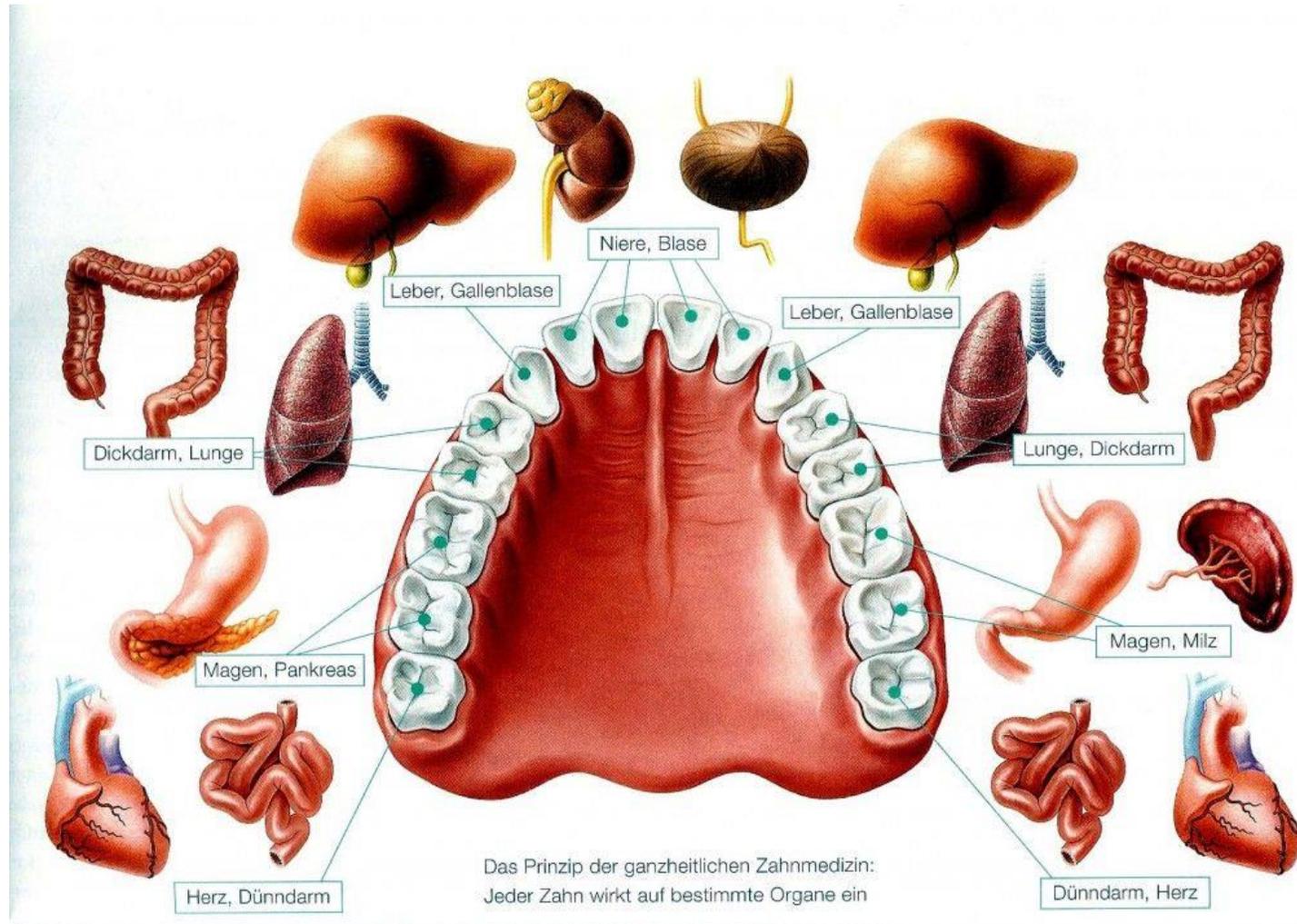
... Wurzelbehandlung

- Schwerwiegende Veränderungen, wenn Lücke nicht versorgt wird:
  - Gegenzahn wird länger („Elongation“)
  - Dahinterliegender Zahn kippt nach vorne in die Lücke
  - Zähne wandern -> Kiefergelenksbeschwerden, Verspannungen, Kieferorthopädische Probleme uvm.

# Folgen v. Zahnfehlstellung

- Kiefergelenksbeschwerden
- Nackenschmerzen, Verspannungen
- Wirbelsäule – Fehlhaltung
- Kopfschmerzen
- Ohrgeräusch, z.B. Tinnitus

# Die Körper-Zähne-Beziehung



Quelle: Isabel Carrasco Soteres, pinterest.ie ,  
2021

# Auswirkungen zahnbezogener / zahnhalteapparatbezogener Erkrankungen

- Steigerung des Herzinfarkttrisikos
- Erhöhung des Fehlgeburtenrisikos
- Verteilung von Keimen im Körper
  - Anlagerung an Stents, Prothesen, etc.
- mehr Komplikationen in der Tumortherapie und Osteoporosetherapie, Rheumatherapie, Gelenksentzündungen

# ganzheitlich $\neq$ einheitlich



AdobeStock/Andrey Popov

# Exkurs: Gendermedizin

- „geschlechtsspezifische Medizin“
- Anderes Geschlecht, andere (Aus-)Wirkung
- Einflussfaktoren:
  - Körper, Genetik, Hormone, Verhalten
- Auswirkungen auf:
  - Gesundheitsverhalten, Prävention, Symptome, Krankheitsverlauf und Diagnose , Therapie und Rehabilitation
- Ziel: patientenzentrierte, individualisierte Medizin

# Zähne und der weibliche Körper

- Weibliche Hormone im Speichel z.B. Östradiol, Progesteron  
-> daher auch Hormon-Speicheltests
- Hormone in der Mundflora beeinflussen:
  - Einzelne Zellen
  - Immunzellen
  - Flora (Besiedelung mit hilfreichen Keimen)

# Zähne und der weibliche Körper

- ein Enormer Anstieg des hormonellen Levels kann zu folgenden Symptomen führen:
  - Aphten, Schleimhautgeschwüre, Candida-Pilzinfektionen, Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischwucherungen
  - Ausbruch von Fieberblasen
  - Erscheinen von Pilzinfektionen

# Einfluss der Wechseljahre

- Hormonspiegel verändert sich
  - Östrogen- und Progesteron-Spiegel sinkt
- Speichelproduktion nimmt ab  
(auch mit weiterem zunehmenden Alter)
- Gesamte Mundflora ändert sich – vorübergehender Verlust / Schwächung ihrer Schutzwirkung
- Folgen:
  - leichtere Entwicklung von Karies oder parodontalen Erkrankungen  
= Zahnfleischerkrankungen
  - Vorübergehende, leichte Xerostomie (Mundtrockenheit)

# Was tun als Patient/in?



- Die Mundhygiene hochhalten
  - 2 x täglich richtig Zähneputzen
  - Zahnseide oder Zahnzwischenraum-Bürstchen verwenden
  - Min 2 x / Jahr zur Professionellen Zahnreinigung / Mundhygiene
  - Auf Schleimhautveränderungen o.Ä. bei jedem Mal putzen achten
- Bei Zahnschmerzen ganzheitlich denken -> an Ursachen außerhalb des Mundes denken
- Konsultieren Sie Ihre/n Zahnärztin / Zahnarzt rechtzeitig!

# Zusammengefasst



- Mundgesundheit & Allgemeinerkrankungen
- Karies, Entzündung (Gingivitis, Parodontitis), Zahnverlust, Zahnfehlstellungen
  
- Herz- / Kreislaufkrankungen, Gefäßwandveränderungen durch Entzündungsbotenstoffe
- Erkrankung der rheumatoide Formenkreise, v.a. Fingergelenke

# Zusammengefasst



- Erkrankung der Atemwege -> COPD
- Adipositas <-> Parodontose (chronischer Zustand mit freiliegenden Zahnhälsen)
- Gyn: verminderte Fruchtbarkeit
- Neuro: gesteigertes Schlaganfall-Risiko

Gesunde Zähne  
unterstützen  
einen  
gesunden Körper  
und umgekehrt!

