



Zähne im **Hormonkarussell**



Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre:

Vor allem der weibliche Körper unterliegt ständigen hormonellen Schwankungen. Davon sind auch die Zähne betroffen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese ein Leben lang gesund erhalten können.

TEXT: MANUEL SIMBÜRGER



Vom Wachstum über unsere Verdauung bis hin zum Denken, Fühlen und gesamten Verhalten werden sämtliche Körperfunktionen von Hormonen beeinflusst. Der Hormonhaushalt ist eine Art „Regulationssystem“ des Körpers, das auch manchmal ins Schwanken kommen kann. In diesem Hormonkarussell sind auch unsere Zähne gefangen, auch wenn der Zusammenhang vielen Betroffenen nicht bewusst ist. „Sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Pubertät und in den Wechseljahren zeigen Schwankungen im Östrogenspiegel erhebliche Wirkung auf den Mundraum“, erklärt die Wiener Kinderzahnärztin Dr. Irene Zifko.

Kampf der Geschlechter. Zahlreiche Studien haben mittlerweile belegt, dass Frauen von Grund auf eine schlechtere Zahngenetik besitzen als Männer, was Forscher verstärkt auf die Schwankung im Östrogen- und Progesteronspiegel zurückführen, aber auch darauf, dass bereits kleine Mädchen früher



DR. IRENE ZIFKO,
Kinderzahnärztin,
Wien

in den Zahnwechsel kommen (von Milch- zu den zweiten Zähnen) als Burschen und die Zähne somit länger potenziell schädlichen Bakterien ausgesetzt sind. Eine im Jahr 2014 veröffentlichte Meta-Studie, ausgehend von der Universitätszahnklinik Mainz (Deutschland), hat 48 internationale Studien aus den letzten 30 Jahren ausgewertet und zeigt: Obwohl Frauen mehr auf ihre Mundhygiene achten, offener für Ratschläge des Zahnarztes sind und sich gesünder ernähren als Männer, weisen sie ein deutlich höheres Risiko für Zahnverlust auf. Zwischen 35 und 44 Jahren haben Männer durchschnittlich 14 geschädigte Zähne, bei Frauen sind es 15,1. Bereits mit 20 Jahren haben Frauen statistisch einen Zahn weniger als gleichaltrige Männer. Am augenfälligsten sind die Unterschiede im Alter: Während männliche Senioren zwischen 65 bis 74 Jahren durchschnittlich 13,3 Zähne verloren haben, sind es bei gleichaltrigen Frauen im Durchschnitt bereits 15 Zähne. „Frauen neigen eher zu Karies und Kiefergelenkserkrankungen als Männer“, bestätigt auch Zifko, betont aber: „Natürlich haben auch Männer Probleme mit ihrer Zahngesundheit: Bei ihnen sind verstärkt Parodontalerkrankungen oder Schädigungen des Zahnschmelzes zu beobachten. Auch Malignome (Tumore) im Mundbereich kommen bei Männern häufiger vor als bei Frauen.“

Schwangerschaft. Besonders die Schwangerschaft ist eine Zeit, in der die Hormone verrücktspielen. In Bezug auf die Zähne zeigt sich das besonders mit Zahnfleischbluten, auch „Schwangerschafts-Gingivitis“ genannt. „Aufgrund der hormonellen

Unterstützung kommt es zu einer erhöhten Durchblutung des Zahnfleisches, zugleich lockert sich das Bindegewebe“, erklärt Zifko. „Bakterien und Keime haben es dadurch leichter, sich einzunisten.“ Zudem sinkt der pH-Wert des Speichels, so die Expertin weiter. Die Folge: Seine ursprünglich neutralisierende und reinigende Wirkung wird herabgesetzt, das Risiko für Karies, Zahnfleischentzündung und Zahnschmelzschädigungen steigt. Auch wenn es in Expertenkreisen umstritten ist, gibt es Studien, die eine Verbindung zwischen der Mundgesundheit der Mutter und den Zahnproblemen von Kindern (bis ins Jugend- und Erwachsenenalter) aufzeigen. Als bewiesen gilt, dass Parodontitis während der Schwangerschaft zu Frühgeburten führen kann. Raucht die werdende Mutter, kann sich dies ebenfalls negativ auf den Zahnhalteapparat des Kindes auswirken. Ein weiteres No-Go während der Schwangerschaft: Bleaching und das Austauschen von Amalgam-Füllungen.



Medizinische Universität Graz

INSULINPFLICHTIGE TYP-2 DIABETIKERINNEN FÜR STUDIE GESUCHT

Im Rahmen der Diabetesforschung an unserer Abteilung führen wir unter ärztlicher Aufsicht eine klinische Studie mit einem neuen in Erprobung befindlichen Kurzzeit-Insulin durch. Die Studie beinhaltet eine Vorbesprechung, eine Voruntersuchung, zwei stationäre Aufenthalte mit einer Dauer von jeweils 30 Stunden, sowie eine Abschlussuntersuchung.

**Voraussetzungen: Diabetes Typ 2
Insulin als Diabetesmedikation
BMI: kleiner als 35 · Alter: 18-70 Jahre**

Die Aufwandsentschädigung für diese Studie beträgt € 1.275,-
(Fahrkosten werden zusätzlich extra abgegolten).

Univ. Prof. Dr. Thomas Pieber
Medizinische Universität Graz
Universitätsklinik für Innere Medizin
Abteilung für Endokrinologie
und Stoffwechsel
Auenbruggerplatz 15, 8036 Graz

SIE ERREICHEN UNS

Mo – Fr von 08:00 bis 16:00 Uhr
Tel. 0316/385 80769
E-Mail: studien@medunigraz.at

DA-September-Kampagne
„Venen machen Beine!“

DA inkl. Venen-fit-Heft mit Übungsanleitungen



Gesundheit · Medizin · Pharmazie
ExpertInnen informieren Sie!

Gratis in Ihrer
Apotheke



Übertragung von Karies. „Kinder kommen keimfrei auf die Welt, Karies bzw. Karies verursachende Keime werden von den Eltern auf das Kind übertragen“, warnt Expertin Zifko. Dies geschieht zum Beispiel durch das Ablecken des Löffelchens, des Schnullers oder auch beim „Probieren, ob das Flascherl eh nicht zu heiß ist“. Die Vermeidung von frühkindlicher Karies liegt also nicht zuletzt bei der Mundgesundheit der Mutter selbst: „Wir raten Schwangeren, etwaige kariöse Zähne sanieren bzw. während der neun Monate zweimal eine professionelle Mundhygiene durchführen zu lassen“, so Zifko. Wenn das Zahnfleisch blutet oder angeschwollen ist, sollte man zu einer Zahnbürste mit weichen Borsten greifen, empfiehlt Zifko, auch das Ausspülen mit Salbeitee kann helfen. „Und ausreichend Wasser trinken, um den Speichelfluss anzuregen!“, so die Expertin. Die Angst vor fluoirdhaltigen Zahnpasten sei unbegründet, beruhigt die Expertin: „Keinerlei Auswirkungen auf das ungeborene Kind!“ Nach dem Erbrechen sollte man Wasser trinken und eine halbe Stunde warten, bevor man sich die Zähne putzt, um den Zahnschmelz nicht noch zusätzlich anzugreifen.

Pubertät. Das nächste Hormonkarussell beginnt mit circa 13 Jahren, wenn die Pubertät einsetzt: Der Östrogenspiegel steigt an, weshalb auch jugendliche Mädchen häufiger mit Karies zu kämpfen haben als gleichaltrige Buben. Zudem ist in diesem Alter der Zahnschmelz noch nicht vollständig ausgebildet, die Zähne von Pubertierenden sind deshalb empfindlicher. Der Hauptgrund für Zahnprobleme von Jugendlichen liege aber woanders, ist Zifko überzeugt: „Mädchen und Burschen lassen sich in diesem Alter nichts sagen, der Einfluss der Eltern ist sehr gering. Ungesunde Ernährung – vor allem Fast Food und Softdrinks –, Rauchen, Alkohol und eventuell auch Piercings haben in diesem Alter Hochsaison und wirken sich negativ auf die Zahngesundheit aus.“ Auch die Zahnpflege selbst wird während der Pubertät eher vernachlässigt. „Ich habe immer wieder bereits 15-Jährige in meiner Praxis, denen ich Zähne ziehen muss“, räumt Zifko mit dem Vorurteil auf, Zahnverlust sei ausschließlich eine Frage des Alters. Eine gründliche Mundhygiene (zweimal täglich Zähne putzen, das Verwenden von Zahnseide und Zwischenraumbürsten, Mundspülungen) ist das Um und Auf, um die Zähne bereits im jungen Alter gesund zu erhalten. Ein Zahnarztbesuch kann auf mehr als eine Art Wunder wirken, meint Zifko mit einem Augenzwinkern: „Oft hören Jugendliche auf den Rat des Zahnarztes eher als auf jene der Eltern!“

Wechseljahre. Die letzte große hormonelle Veränderung im Leben einer Frau sind die Wechseljahre. Wenn der Organismus weniger Östrogen produziert, werden die Schleimhäute trockener, die Produktion von Speichel lässt nach (auch hier: genügend Wasser trinken!). Wie in der Schwangerschaft ist der Zahnschmelz weniger geschützt, die gesamte Mundflora gerät aus dem Gleichgewicht. Zahnfleischbluten und verstärkte Parodontitis können die Folgen sein. „Es sollte auf keinen Fall der Fehler gemacht werden, aus Angst vor Blutungen weniger zu putzen, denn das verschlimmert die Erkrankung nur!“, warnt Zifko. Viele Betroffene berichten über ein Kribbeln oder Brennen der Zunge, in diesem Fall sollten stark gewürzte und saure Speisen vermieden werden. Sinkt der Östrogenspiegel, kann sich das auch auf die Knochendichte auswirken – ob dies allerdings auch einen Rückgang des Kieferknochens bewirkt, ist bis dato noch nicht ausreichend erforscht. Einige Studien weisen darauf hin, dass Osteoporose ein Risikofaktor für Parodontitis sein könnte. „Pflegen Sie Ihre Zähne bis ins hohe Alter!“, rät Zifko abschließend. ■

WAS ES MIT #MG170 AUF SICH HAT...



Wer sollte vermehrt Magnesium zu sich nehmen?

„Wer beruflich gefordert ist, muss klar denken können! Sowohl für die körperliche als auch für die mentale Leistungsfähigkeit ist Magnesium von großer Bedeutung. Generell gilt: Je älter wir werden, umso mehr Magnesium brauchen wir. Chronisch kranke und von Stress geplagte Menschen haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf.“

Woran lässt sich Magnesiummangel erkennen?

„Klassische Symptome sind Muskelkrämpfe in den Waden, da die Kontraktion der Muskulatur durch einen Magnesiummangel gestört ist. Mittlerweile ist außerdem bekannt, dass auch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Traurigkeit bis hin zu Depressionen Anzeichen für einen zu niedrigen Magnesiumspiegel im Körper sein können.“

Was lässt sich dagegen unternehmen?

„Magnesiummangel ist ein weitverbreitetes Problem, das mir aus meinem Praxisalltag sehr gut bekannt ist. Ebenso weiß ich, dass Betroffene nicht gleich zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten greifen möchten, sondern in einem ersten Schritt der Wunsch besteht, den Mangel mithilfe der Ernährung auszugleichen. Hier kann Mineralwasser mit natürlichem Magnesium eine wertvolle Hilfe sein – eine 1,5 Liter-Flasche deckt über zwei Drittel des täglichen Magnesiumbedarfs. Im Journal für Ernährungsmedizin (JEM) erschien überdies kürzlich ein Artikel, der basierend auf Studien belegt, dass die Aufnahme von Magnesium über Flüssigkeiten noch leichter zu gelingen scheint als die Aufnahme über feste Lebensmittel.“

Ernährungsexperten sind sich einig: Magnesium ist einer der wichtigsten Nährstoffe für unseren Körper. So meint Dr. Christian Matthai, diplomierter Ernährungsmediziner: „Magnesium ist an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Beispielsweise ist es entscheidend für die Herzgesundheit.“ Über weitere wichtige Aufgaben und neue Erkenntnisse im Zusammenhang mit Magnesium gibt der Mediziner im Interview Aufschluss. Fazit: Menschen mit einem hohen Magnesiumspiegel spüren, dass sie gesünder sind.

Dr. Matthai, Sie betonen immer wieder die Wichtigkeit von Magnesium – warum?

„Gerade in der Vorsorge zum Schutz der Gesundheit spielt Magnesium eine wichtige Rolle. Mit über 42 Prozent stellen Herzkreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer 1 in Österreich dar und Magnesium kann die Herzgesundheit schützen! Magnesium ist aber auch an anderen Funktionen und Prozessen in unserem Körper beteiligt, es übernimmt beispielsweise eine entscheidende Rolle für die Nervenfunktion und Muskulatur. Außerdem beeinflusst Magnesium das eigene Wachstum, Gewicht, Blutzucker und Cholesterin sowie unser Gehör und Sehvermögen.“



Beinahe jeder ist irgendwann von Magnesiummangel betroffen. Das natürliche Mineralwasser MAGNESIA hat einen besonders hohen Magnesiumgehalt (170mg/Liter) – trinkt man jeden Tag eine 1,5 Liter-Flasche, so deckt dies über zwei Drittel des täglichen Bedarfs. Zudem weist MAGNESIA einen besonders niedrigen Natriumgehalt auf – dies verleiht dem Mineralwasser einen erfrischenden und neutralen Geschmack. Sorgen Sie vor und machen Sie unter www.magnesia.at Ihren persönlichen Magnesium-Check #mg170! Weitere Informationen unter facebook.com/magnesia.at