

## Mangelnde Mundhygiene und deren Auswirkungen auf den Körper

*Wie die Zahnpflege die körperliche Gesundheit beeinflusst*

Das Herzinfarktsrisiko steigt an

Vernachlässigt man das Zähneputzen, setzen sich viele Bakterien in der Mundhöhle fest. Sie sitzen an den Zähnen, den Zahnhälsen und im Zahnfleisch und verbreiten sich sehr schnell. So können Krankheiten wie beispielsweise Kreislaufbeschwerden, Diabetes, Rheuma und sogar Herzinfarkte entstehen. Es beginnt mit einer harmlosen Zahnfleischentzündung, doch wird das Putzverhalten noch immer nicht verbessert, gelangen Bakterien in die Blutbahn und können so ernsthafte Schäden anrichten. Die kleinen Erreger ziehen Blutplättchen an und lassen sich von diesen umschließen. Dadurch sind sie vor dem menschlichen Immunsystem und Antibiotika geschützt. Wenn sich mehrere dieser umschlossenen Bakterien zusammenschließen, entsteht ein Klumpen, der früher oder später zum Herzen wandert und die Arterien verstopft. Daher sollte man sich mindestens zweimal täglich die Zähne putzen, Zahnseide benutzen und regelmäßig Kontrollen beim Zahnarzt durchführen lassen. Außerdem bekommen Patienten, die sich nachweislich um ihre Mundhygiene kümmern, im Alter einen Zuschuss auf Zahnersatz von ihrer Krankenkasse.

Milchzähne sind keine Ausnahme

Viele Eltern denken, dass die Pflege der Milchzähne nicht sehr wichtig ist, da diese nach einigen Jahren herausfallen und die neuen "richtigen" Zähne nachkommen. Dies ist jedoch ein großer Fehler. Werden die Milchzähne schlecht oder gar nicht geputzt, besteht das Risiko, dass die bleibenden Zähne schon von der ersten Sekunde an geschädigt sind. Die Wurzeln können bereits in Mitleidenschaft gezogen worden sein und das Zahnfleisch kann eine chronische Entzündung davontragen. Aus diesem Grund sollen die Zähne der Kinder täglich dreimal geputzt werden. Dementsprechend müssen sich die Eltern die Zeit nehmen, mit ihren Kindern geduldig das richtige Zähneputzen zu üben.

Vorstellung der Zahnarztpraxis Dr. Boehncke in Bremen

Die leidenschaftliche Zahnärztin Frau Dr. Boehncke garantiert für die Gesundheit ihrer Patienten, indem sie engagiert ihre Patienten betreut und behandelt. Die Praxis ist durch die zentrale Lage in Bremen mühelos zu erreichen. Die Labore besitzen die neuesten technischen Standards, zusätzlich verfügt die Praxis über vollklimatisierte Behandlungsräume, die sich in den höchsten Hygienestandard befinden. Frau Dr. Boehncke beeindruckt durch die freundliche, einladende und vertrauliche Atmosphäre, die sie in der Praxis geschaffen hat, wodurch sich die Patienten wohl fühlen und sich gerne von der Zahnärztin behandeln lassen. Zudem setzt die Zahnärztin ihre eigenen Anforderungen an Personal und Ausstattung sehr hoch, um den Patienten eine optimale Behandlungsumgebung zu offerieren. Zu dem Konzept der Zahnpraxis gehören regelmäßige Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter und Zahnärzte, da sich die Mund-, Zahn- und Kieferheilkunde stetig weiterentwickelt, sowie ein gepflegtes Ambiente. Somit ist ein Besuch bei der Zahnarztpraxis von Frau Dr. Boehncke mit einem positiven Erlebnis verbunden. Gerne führt Frau Dr. Boehncke Gespräche mit Patienten, die Angst empfinden, damit auch diese mit einem Lächeln nach Hause gehen können.

Interview mit Dr. Inga Boehncke

WUP: Gilt heute noch die Faustregel "von rot nach weiß" beim Zähneputzen?

Frau Dr. Boehncke: Bei Handzahnbürsten ist es so, ja. Das ist die so genannte Auswischtechnik, bei der die Borsten vom Zahnfleisch zur Zahnkrone geführt werden. Dabei muss man bedenken, dass man keinen zu großen Druck auf das Zahnfleisch ausübt. Viele Patienten drücken zu fest und bekommen dadurch eine Zahnfleischentzündung, da sich Bakterien in den kleinen Wunden ansammeln, die durch den Druck entstehen. Wir empfehlen Schallzahnbürsten, um die Zähne gründlich zu reinigen. Diese haben eine bessere Reichweite als Handzahnbürsten und sind schonender zum Zahnfleisch.

WUP: Viele Eltern sind der Meinung, die Milchzähne müssten nicht gepflegt werden. Was denken Sie darüber?

Frau Dr. Boehncke: Die Milchzähne schaffen das Milieu für die bleibenden Zähne. Werden die Milchzähne nicht ausreichend gepflegt, beeinflusst dies die neu durchbrechenden Zähne. Diese infizieren sich sofort mit Karies und werden schnell schlecht. Ein gut gepflegtes Milchgebiss ist die beste Grundlage für ein gesundes zweites Gebiss.

WUP: Wie wirkt sich schlechte Zahnpflege in der Gesellschaft aus?

Frau Dr. Boehncke: Es gibt Patienten, die aufgrund ihrer schlechten Mundpflege keinen Arbeitsplatz finden, da man bei der Vorstellung sofort das schlechte Gebiss sieht. Zudem trägt auch auftretender Mundgeruch oft zu einer Absage bei. Spätestens in solchen Fällen sollte man sich Gedanken darüber machen, dass etwas nicht stimmt.

WUP: Welche Krankheiten können durch mangelnde Zahnhygiene auftreten?

Frau Dr. Boehncke: Zum einen ist es so, dass man heute weiß, dass Zahnfleisch- und Parodontiserkrankungen häufig zu vermehrter Zahnfleischblutung und Taschenlockerung führt. So können Keime leicht in die Blutbahn geraten. Dies kann zu Herzerkrankungen wie Herzmuskelentzündungen und Herzinfarkten führen. In späteren Fällen kommt es sogar zu Hirnabszessen und rheumatischen Erkrankungen, da die Parodontitisbakterien Giftstoffe absondern, die sich in den Gelenken festsetzen können. Schlechte Zahnhygiene kann allerdings auch zu psychischen Erkrankungen führen.

WUP: Sollte man die Mundhygiene neu erlernen?

Frau Dr. Boehncke: Wenn nach einer langen Zeit ohne Putzen noch Zähne vorhanden sind dann schon. Dabei kommt es allerdings auch darauf an, in welchem Stadium der Patient zum Zahnarzt gekommen ist, wenn er mit der Mundhygiene beginnt. Es ist immer besser, neu anzufangen, als gar nichts mehr zu machen. Manche Patienten haben den Wunsch, alle Zähne ersetzen zu lassen, in dem Glauben, sie müssten nicht mehr putzen. Aber auch ein Zahnersatz muss gründlich gesäubert werden, denn dort entstehen vermehrt Bakterien, die sich schnell fortpflanzen.

WUP: Können professionelle Zahnreinigungen helfen, die Mundhygiene zu verbessern?

Frau Dr. Boehncke: Ja, auf jeden Fall. Wir empfehlen unseren Standardpatienten, ihre Zähne zweimal im Jahr, alle sechs Monate, professionell reinigen zu lassen. Das gehört zu der Intensivprophylaxe, denn selbst die beste Zahnbürste kommt nicht perfekt an alle Stellen im Mund heran. Vorgeschädigten Patienten, die durch Krankheit oder Behinderung ihrer Mundhygiene nicht selbst ausreichend nachkommen können, empfehlen wir eine Zahnreinigung etwa alle drei bis vier Monate. Dies ist allerdings eine Leistung, die nicht von den Krankenkassen übernommen wird.

WUP: Sollte man sich spezielle Produkte für die Zahnpflege besorgen?

Frau Dr. Boehncke: Ja, es gibt Fluoridierungsmaßnahmen, spezielle Zahngelées, die man einmal pro Woche zur Kariesprophylaxe anwenden sollte. Zur Parodontitisprophylaxe empfehlen wir neben der professionellen Zahnreinigung eine gute Schallzahnbürste.

WUP: Vielen Dank!

Kontakt Zahnarztpraxis Bremen

Zahnarztpraxis Dr. Inga Boehncke  
Bürgermeister-Spitta-Allee 7e  
28329 Bremen

Tel.: 0421 23 27 22  
Mail: [info@zahnarztbremen.eu](mailto:info@zahnarztbremen.eu)  
Web [www.zahnarztbremen.eu](http://www.zahnarztbremen.eu)

### **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis Dr. Inga Boehncke

Frau Inga Boehncke  
Bürgermeister-Spitta-Allee 7e  
28329 Bremen

[zahnarztbremen.eu](http://zahnarztbremen.eu)  
[info@zahnarztbremen.eu](mailto:info@zahnarztbremen.eu)

### **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis Dr. Inga Boehncke

Frau Inga Boehncke  
Bürgermeister-Spitta-Allee 7e  
28329 Bremen

[zahnarztbremen.eu](http://zahnarztbremen.eu)  
[info@zahnarztbremen.eu](mailto:info@zahnarztbremen.eu)

Die leidenschaftliche Zahnärztin Frau Dr. Boehncke garantiert für die Gesundheit ihrer Patienten, indem Sie engagiert Ihre Patienten betreut und behandelt. Die Praxis erreicht der Patient durch die zentrale Lage in Bremen mühelos. Die Labore besitzen die neusten technischen Standards, zusätzlich verfügt die Praxis über vollklimatisierte Behandlungsräume, die sich in den höchsten Hygienestandard befinden. Frau Dr. Boehncke beeindruckt durch die freundliche, einladende und vertrauliche Atmosphäre die Sie in der Praxis geschaffen hat, wodurch sich die Patienten wohlfühlen und sich gerne von der Zahnärztin behandeln lassen. Ihre Kernkompetenzen liegen im Bereich Implantologie, hochwertiger Prothetik, ästhetischer Zahnheilkunde und Parodontologie, die Sie sich im Laufe der Jahre angeeignet und perfektioniert. Zudem setzt die Zahnärztin Ihre eigenen Anforderungen an Personal und Ausstattung sehr hoch, um den Patienten eine optimale Behandlungsumgebung zu offerieren. Zu dem Konzept der Zahnpraxis gehören die regelmäßige Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter und Zahnärzte, da sich die Mund-, Zahn- und Kieferheilkunde stetig weiterentwickelt, sowie ein gepflegtes Ambiente dazu. Somit ist ein Besuch bei Zahnarztpraxis von Frau Dr. Boehncke mit einem positiven Erlebnis verbunden. Gerne führen wir Gespräche mit Patienten die Angst empfinden, damit auch diese mit einem Lächeln nach Hause gehen.



#### Angstpatienten



Die Zahnarztangst ist eine sehr weit verbreitete Angst. Wir nehmen Ihnen die Angst. Geben Sie uns bitte die Chance.

#### Kinderzahnarzt



Kinder sind ehrlich und frei heraus. Kinder sind aber auch sensibel und können auch Angst vorm Zahnarzt haben. Wir kümmern uns um Ihre Kleinen liebevoll.

#### Implantologie



Die Implantologie ist ein hochtechnologischer Teilbereich der Zahnheilkunde für den wir bestens ausgerüstet sind. Wir freuen uns auf Sie.