

WIE GEHT ZAHN GESUND HEIT



NATÜRLICH

In der Zahnmedizin wird vieles eingesetzt, das auf Kritik stößt. Die biologische Zahnmedizin ist deshalb ein immer gefragterer Zweig innerhalb der Zahnheilkunde. Von dort kommt so mancher Ratschlag aus einer ganzheitlichen Sichtweise, etwa in Bezug auf Zahnmaterialien, aber auch auf die tägliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch.

Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger im Gespräch mit Dr. med. dent. Silvie Aschauer und Dr. med. dent. Anna Wolfsegger, Zahnärztinnen in Wien

Die biologische Zahnmedizin behandelt nicht nur Symptome, sondern betrachtet den Körper als Einheit, in der alles mit allem zusammenhängt. Jeder Zahn ist einem Organ zugeordnet und Probleme mit diesem Zahn haben auch Auswirkungen auf das Organ. Jedes verwendete Material kann störend oder nicht störend auf die Zahnumgebung wirken – und auch noch weit darüber hinaus.

Amalgam ist bereits Geschichte

Ein großes Thema ist die Verwendung von bioverträglichen Zahnmaterialien. Wissen Sie, woher der geläufige Begriff "Plombe" kommt? Aus der Römerzeit! Damals hat man die ersten Zahn-

füllungen aus Blei (lat. plumbum) hergestellt. Das war ganz und gar nicht gesund. Aber was danach kam – Amalgam – ebenso nicht. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wurde Amalgam, eine Mischung aus Silber, Zinn, Kupfer und Quecksilber, zur Zahnfüllung verwendet, obwohl man schon seit der Antike die Giftigkeit von Quecksilber kannte. Jetzt ist auch die Amalgam-Zeit vorbei. Endlich, muss man sagen. Hier haben viele gerade chronisch Kranke leidvolle Erfahrungen machen müssen, auch kostspielige, denn eine Zahnsanierung nach Amalgam ist technisch herausfordernd und die Frage, wie man das Quecksilber endgültig aus dem Körper bekommt, noch ein weiterer schwieriger Schritt.

Nicht alles ist gut haltbar

Aber es ist noch lange nicht alles so, wie man sich das wünscht. Das liegt auch an neuen bedenklichen Materialien und an mangelnden günstigen Alternativen dazu. Zementfüllungen beispiels-

weise sind von der Bioverträglichkeit her ganz in Ordnung, nicht kostspielig, aber auch nicht lange haltbar. Eine große Füllung hält ein Jahr, kleine Füllungen halten höchstens fünf Jahre. Das ist nicht gerade überzeugend.

Bedenken bei Kunststoffen

Als Alternative im günstigen Preissegment gilt heute die Kunststofffüllung. Aber Moment, Kunststoff? War da nicht etwas mit Mikroplastik und Weichmachern? Genau, leider. Es kommt zum Abrieb von Mikroplastik und es sind Weichmacher enthalten, die Einfluss auf Hormone haben können. Dafür halten sie aber acht Jahre, auch zwanzig Jahre sind möglich.

Gold nicht mehr so beliebt

Gold ist lange haltbar und gut verarbeitbar, doch aufgrund des steigenden Goldpreises teuer und aus ästhetischen Gründen nicht mehr so beliebt. Außerdem besteht Gold immer zu 20 Prozent aus weiteren Metallen wie Silber, Platin, Zink, Kupfer und Iridium. Goldkronen haben früher hochtoxisches Cadmium enthalten, jetzt ist das nur mehr selten der Fall.

Besser keine Metalle

Dann gibt es noch Metall-Keramik wie Kronen, Brücken usw. Das kann jedoch problematisch sein, da Metalle an das umliegende Gewebe abgegeben werden und sich Bakterien auch noch leicht an Metall anlegen. Es kommt häufig zu chronischen Entzündungen (Gingivitis), selbst wenn man auf das Material nicht allergisch ist. Durch die Entzündung kommt es außerdem zum Knochenabbau. Metall im Mund ist deshalb überhaupt nicht empfehlenswert.

Belastung für den Körper

Auf Dauer – und das ist bei Zahnmaterialien, sofern es sich nicht um ein Provisorium handelt, ja der Fall – steigert sich sogar das Risiko für eine systemische Belastung des Organismus. Chronische Metallbelastungen gelten als Trigger für die Entwicklung von zahlreichen chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck und neurologischen Störungen. Man weiß auch schon lange, dass etwa Bakterien einer Parodontitis eine Entzündung der Herzinnenhaut (Endokarditis), Gicht oder Diabetes verschlimmern können. Bei plötzlich Verstorbenen

mit verengten Arterien fand man typische Mundbakterien, Viridans-Streptokokken, in Gefäßablagerungen (Plaques). Je stärker die Gefäßverkalkung fortgeschritten war, desto öfter wurden sie entdeckt. Bei einem tödlichen Herzinfarkt durch eine Plaqueruptur befanden sich an der Rissstelle besonders viele dieser Bakterien.

Zirkon immunologisch ideal

Keramik-Zirkon (Zirkondioxid) ist eine Hochleistungskeramik, die nicht als Füllmaterial verwendet wird, sondern als Werkstoff für Inlays, Onlays, Kronen und Brücken ohne Metall oder Implantate in die richtige Form gebracht und dann eingesetzt wird. Ein sehr festes Material, langlebig, ästhetisch, da farblich sehr natürlich und lichtdurchlässig wie der eigene Zahn. Die Frakturrate ist geringer als bei Titan. Während 17 Prozent

Nachteil der Titan-Implantate

Jetzt werden viele beunruhigt sein. Was für Metall-Keramik gilt, gilt auch für Titan. Kann man sich nicht vor einem Titanimplantat auf Titan testen lassen und damit eine Entzündung ausschließen? Es gibt einen LTT-Test. Er ist aber nicht sinnvoll, denn die Lymphozyten reagieren meist erst dann, wenn das Titan schon im Körper ist. Man kann aber seinen Genotyp dazu bestimmen lassen, der zeigt, ob man es verträgt oder nicht, aber LTT und Genotyp-Bestimmung kosten 300,- Euro und werden nur in deutschen Laboren gemacht.

Schon von Leaky-Gum gehört?

Leaky-Gut nennt man eine gestörte, zu durchlässige Darmbarriere. Ähnliches gibt es auch im Mund, eben als Leaky-Gum bezeichnet – eine offene Pforte ins Immunsystem. Studien zeigen, dass Titan im Knochen korrodiert und daher

Entzündungen sowie immunologische Prozesse in Gang setzen kann, wenn auch oft erst viele Jahre später. Keramik-Zirkon verursacht im Gegensatz zu Titan keine Entzündung und das Zahnfleisch legt sich perfekt an das Implantat an, wodurch sich die immunologische Pforte verschließt. Das Zahnfleisch bleibt hellrosa und gesund. Aus immunologischen Gründen muss man daher für Keramik-Zirkon plädieren.

Das orale Mikrobiom

Mundspüllösungen sollte man höchstens ein paar Tage nach einem chirurgischen Eingriff verwenden, denn sie zerstören das orale Mikrobiom. Das komplexe und sehr individuelle Ökosystem mit etwa 700 verschiedenen Bakterienarten ist vergleichbar mit einem Fingerabdruck. Es spielt eine wichtige Rolle für die Mund- und Allgemeingesundheit. Ein gestörtes Mikrobiom im Mund ist die erste Eintrittspforte für Krankheitserreger und eine Herausforderung für das Immunsystem, während ein gesundes Gleichgewicht der Mikroorganismen im Mund entscheidend für die Abwehr von schädlichen Keimen ist und vor Krankheiten wie Karies und Zahnfleischerkrankungen schützt. Die Mundhöhle ist mit dem Mittelohr und dem Atemtrakt verbunden, weshalb eine gestörte Mundflora auch Probleme im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Atemwege begünstigen kann.

Was sieht man in der biologischen Zahnmedizin noch kritisch?

Die Verwendung von Fluorid und zu viele



Herkömmliche Mundspülungen können der gesunden Bakterienflora im Mund mit ihren 700 verschiedenen Bakterienarten schaden.

der Titanimplantate brechen (an der Minischraube), sind es bei Keramik nur 2 Prozent und auch das nur vor der kompletten Einheilung. Der große Nachteil? Das Material selbst ist teuer, auch teurer als die ebenfalls gebräuchlichen metallischen Füllungen und Kronen aus Metall-Keramik. Aber es hat einen gewaltigen Vorteil: Es kommt zu keinen Entzündungen und das orale Mikrobiom wird nicht gestört.

Antibiotika, nach einer Weisheitszahn-Operation oder einer Implantatsetzung. Über 80 Prozent davon sind überflüssig. Viel wichtiger ist die Stärkung des Immunsystems durch Ausgleich von Nährstoffmängeln etwa von Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10.

Tickende Zeitbombe wurzelbehandelter Zahn

Besonders heikel ist die Wurzelbehandlung, da stets abgestorbenes Gewebe im Wurzelkanalsystem zurückbleibt, abgesehen von den toxischen Materialien der Behandlung selbst. Ein Zahn, der dabei geblutet hat, hat eine bessere Prognose, weil noch keine Bakterien vorhanden sind. Ist er hingegen schon lange abgestorben, dann hat sich der Zahnnerv bereits vor langer Zeit aufgelöst. Fäulnisbakterien haben das Nervengewebe angegriffen und zu einer Entzündung im Knochen geführt.

Im 3D-Röntgenbild, mit dem biologische Zahnärzte arbeiten, sieht man Entzündungen an wurzelbehandelten Zähnen, die man auf einem normalen Röntgenbild gar nicht erkennen kann. Entdeckt man eine Zyste, eine Entzündung, dann soll man sich von diesem Zahn verabschieden, egal, ob er schmerzt oder nicht.

Silent Inflammation, die stille Entzündung

Vieles im Mund- und Kieferbereich kann also als Folge sogenannte stille Entzündungen verursachen, die man nicht spürt, aber in speziellen Blutuntersuchungen (erhöhter RANTES-Wert) und im 3D-Röntgenbild sieht. Sie belasten das Immunsystem dauerhaft. Hauptverursacher sind Metall im Mund, Parodontitis, die meist mit Zahnfleischbluten beginnt, aber auch Zahn- und Weisheitszahnentfernungen. Die biologische Zahnmedizin ist spezialisiert darauf, (Weisheits-)Zahnentfernung so vorzunehmen, dass keine stille Entzündung mit nachfolgender degenerativer Knochenerweichung (NICO, Strukturverlust des Kieferknochens) entsteht.

Das ist alles ganz schön erschütternd, werden Sie denken. Aber die biologische Zahnmedizin wäre keine ganzheitliche Disziplin, wenn sie nicht die Regenerationsmöglichkeiten des Körpers miteinbeziehen würde. Der Lebensstil spielt eben auch entscheidend mit.

Natursubstanzen können zwar die richtigen Behandlungen nicht ersetzen, aber die Situation rundum ein gutes Stück besser machen!



NATUR IM MUND BEWÄHRTE NATUR- SUBSTANZEN

Der Verein Netzwerk Gesundheit,
Natur & Therapie empfiehlt



Triphala, die wohl beste Mundspülung

– schnitt In Studien bei Zahnfleischentzündung genauso erfolgreich ab wie Chlorhexidin, ohne das orale Mikrobiom zu belasten, Zähne zu verfärben, unangenehmen Geschmack oder Geschmacksverlust zu verursachen. In Studien an Zellkulturen mit dem Parodontitis-Erreger *Enterococcus faecalis* hemmte das 6-prozentige *Triphala*-Mundwasser die Aktivität der Kieferknochen abbauenden Enzyme (MMPs) sogar stärker als das Antibiotikum Doxycyclin. Bei der Vorbeugung von Zahnkaries bei Kindern war es genauso wirksam wie eine Spülung mit Chlorhexidin und Zahnbeläge ließen sich genauso gut reduzieren. Aus *Triphala* Pulver kann man Mundwasser selbst herstellen, indem man einen schwachen halben Teelöffel Pulver in etwas Wasser auflöst und damit zweimal täglich spült. Noch intensiver ist eine 6-prozentige Lösung, für die man einen Viertel-Liter Wasser mit 3 gestrichenen Esslöffeln *Triphala* aufkocht, einige Minuten auf kleiner Flamme wallen lässt und durch ein sauberes Geschirrtuch abseiht. In dunkler Flasche aufbewahren, zweimal täglich einen Schluck für einige Minuten im Mund behalten.



Baikal Helmkraut mit Andrographis als Antibiotika-Ersatz

kann durch seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften ergänzend bei Zahnfleisch- und Zahnwurzelentzündungen sowie anderen stillen Entzündungen eingenommen werden.



Krillöl wirkt entzündungshemmend

und zwar gleich doppelt – aufgrund seiner Omega-3-Fettsäuren und seines Astaxanthins. Es beugt Zahnfleischentzündungen vor, zeigt auch therapeutisches Potenzial bei Parodontose, reduziert den Knochenabbau und fördert die Geweberegeneration. Es kann die Produktion von Entzündungsbotenstoffen blockieren, freie Radikale neutralisieren und die Bildung von schädlichen Zytokinen verhindern, die zur Entstehung chronischer Krankheiten wie Parodontitis beitragen können.



Acerola mit Zink für Zahnfleisch und Zahnschmelz

unterstützt mit seinem Vitamin C die Kollagenbildung und sorgt für stabile und elastische Gewebe. Ein Mangel kann zu Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischbluten, Entzündungen (Gingivitis, Parodontitis) und im schlimmsten Fall zu Zahnverlust führen. Die Kombination hat den Vorteil, dass *Zink* ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend wirkt, wodurch es die Bildung von Zahnbelag und Zahnstein verringert und vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis schützt.

Es unterstützt die Remineralisierung des Zahnschmelzes und trägt zur Wundheilung nach Extraktionen bei.



Bambus-Mix für den Kieferaufbau

regt die knochenbildenden Zellen an und liefert notwendige Nährstoffe zur Stärkung des Kieferknochens sowie zur Reduktion des Knochenabbaus. Für mehr Kalzium noch die *Sango Meereskoralle* zusätzlich nehmen! Der Kieferknochen hat von allen Knochen den größten Kalziumbedarf.

