



## **Gesunde Zähne – gesunde Partnerschaft: Optimale Sorgfalt garantiert lebenslange Bindung**

Von *Milan Michalides*

Erstellt am 27 Mai 2015 - 10:03

Mit den Kauwerkzeugen verhält es sich wie mit Freundschaften: Bei guter Pflege bleiben sie lange erhalten. Damit aber Zähne feste Verankerung im Kiefer finden, gehören mehrere Faktoren zum Geheimnis konstanter Zahngesundheit: optimale Mundhygiene und regelmäßige Prophylaxe. „Beachten Patienten darüber hinaus noch den richtigen Umgang mit der Zahnbürste und halten jährliche Kontrolltermine ein, haben schädliche Bakterien keine Chance“, erklärt Zahnarzt und Implantologe Milan Michalides, Gründer der Zahnarztpraxis Michalides & Lang in Stuhr bei Bremen. Oftmals unterschätzen viele den Wert eines gesunden Gebisses und vernachlässigen, wie es in jeder Beziehung vorkommt, den treuen Partner – mit weitreichenden Folgen.

### **Ansteckungsgefahr für den Partner**

Im Mund tummeln sich gute und schlechte Bakterien sowie Pilze. Gemeinsam bilden sie ein funktionierendes Ökosystem. Übermäßiger Zucker- und Alkoholkonsum, schlechte Mundhygiene, aber auch Krankheiten wie Diabetes oder die Einnahme von Antibiotika können das harmonische Gleichgewicht jedoch empfindlich stören. „Vermehren sich viele schlechte Bakterien, reagiert unser Immunsystem mit Entzündungen“, weiß Milan Michalides. Ignorieren Patienten diese Warnzeichen, lauert die Gefahr einer Parodontitis, also einer Zahnbettentzündung. Unbehandelt führt sie zum Zahnfleischrückgang und schließlich zum Zahnverlust. „Nur wenige wissen, dass sie die gefährlichen Krankheitserreger auch auf ihren Partner übertragen können, beispielsweise beim Küssen.“ Von daher gilt: Vorboten wie häufiges Zahnfleischbluten, aber auch süßlichen Mundgeruch, verursacht durch übermäßige Bakterien in Zahnfleischtaschen, ernst nehmen und von einem Zahnarzt abklären lassen. So vermeiden Betroffene, erneut zu erkranken und den Partner anzustecken.

### **Kontrolle ist besser**

Optimale Zahnerhaltung resultiert, nach Meinung einiger Experten, zu 70 Prozent aus einer guten Mundhygiene und regelmäßiger Prophylaxe. 20 Prozent leistet die Arbeit des Zahnarztes und lediglich 10 Prozent sind auf erbliche Anlagen zurückzuführen. Um Karies oder Zahnerkrankungen effektiv vorzubeugen, gehört die regelmäßige Mundhygiene – nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ – zur täglichen Routine. Mindestens zweimal am Tag gilt dem Zähneputzen daher besondere Aufmerksamkeit. Daneben stellt der konstante Einsatz von Zahnseide oder Tannenbaumbürstchen eine ergänzende Pflege dar, um schwer zugängliche Zwischenräume von Plaque und Essensresten zu befreien. Antibakterielle Mundspüllösungen und Zungenschaber dämmen darüber hinaus das Bakterienwachstum ein. So vermeiden Patienten unangenehmen Mundgeruch, der auch die Partnerschaft belastet. „Neben eigenen Bemühungen beugen vor allem jährliche Kontrolltermine möglichen Erkrankungen effektiv vor“, weiß Milan Michalides. Liegt ein erhöhtes Risiko für Karies oder Parodontitis vor, profitieren Patienten von der professionellen Zahnreinigung gleich doppelt. Durch die regelmäßige Entfernung schädlicher Beläge werden Zähne nicht nur gesünder, sondern auch automatisch weißer. Helle Zahnreihen verleihen wiederum mehr Attraktivität, was der Partnerschaft zugutekommt. „Patienten haben also die Wahl: entweder eine lebenslange Behandlung oder eine lebenslange Prophylaxe“, betont Milan Michalides abschließend.

Weitere Informationen unter [www.zahnärzte-stuhr.de](http://www.zahnärzte-stuhr.de)

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 14 Mai 2021 - 12:55):** <https://www.medcom24.de/node/20345>



## **Gesunde Zähne – gesunde Partnerschaft: Optimale Sorgfalt garantiert lebenslange Bindung**

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

---