



Wunderwerk Mund: damit die Zähne auch kleine Kraftprotze werden, sollte die Mundhygiene schon im Kindesalter ganz groß geschrieben werden.

FOTO: WP

Zahn um Zahn ein starkes Team

Was passiert eigentlich täglich im Mund? Ein Mediziner erklärt es

Egal ob kauen, küssen, reden, schlucken oder atmen, er ist jeden Tag in Aktion. Doch kaum jemand weiß, was genau in seinem Inneren passiert. Die Rede ist vom Wunderwerk Mund. Er beherbergt Zunge, Zähne und Kieferknochen, die ein empfindliches Gleichgewicht mit faszinierenden Eigenschaften bilden. Dr. Christoph Sliwowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik Düsseldorf am St. Vinzenz-Krankenhaus, erklärt, welche Vorgänge im Mund stattfinden und warum Zähne kleine Kraftprotze sind.

Speichel und Zunge – geschmeidig in Bewegung: Alles, was im Mund landet, leitet die Zunge entsprechend weiter. Über ihre Oberfläche nehmen Menschen Geschmack von Speisen und Getränken auf. Zusätzlich arbeiten im gesamten Mundraum drei große und viele kleine Speicheldrüsen 24 Stunden am Tag, um Mund und Nahrung zu befeuchten. „Unser Speichel beherrscht mehr, als viele wissen: Zu 99 Prozent besteht die Flüssigkeit aus Wasser und gelö-

ten Mineralsalzen wie Fluorid, Kalzium und Phosphat sowie Hormonen, Spurenelementen und Eiweißstoffen“, ergänzt Sliwowski. Pro Tag sondern die Drüsen zwischen 0,5 und 2 Liter Speichel ab. „Die Mundflüssigkeit bekämpft schädliche Eindringlinge wie Bakterien und hilft bei Wundheilungen“, so Sliwowski: „Aus diesem Grund gilt es, schlechtem Speichelfluss entgegenzuwirken, da sonst Gefahr für Zahn und Zahnfleisch droht. Kauen von zuckerfreiem Kaugummi wirkt beispielsweise anregend.“


Zähne, Zahnfleisch und Kiefergelenk – eine starke Gemeinschaft: Insgesamt 32 Zähne umfasst das Gebiss. Dabei hat jeder Bereich seine spezielle Aufgabe. An vorderster Front stehen acht Schneidezähne und vier Eckzähne, die helfen, abzubeißen und zu Speisen halten. Weiter hinten im Gebiss sitzen die acht vorderen und zwölf hinteren Backenzähne, deren Aufgabe in der Zermahlung besteht. Trotz unterschiedlicher Aufgaben im

Mund weist jeder Zahn einen einheitlichen Aufbau auf. Von der im Kieferknochen eingebetteten Zahnwurzel geht es über den Zahnhals bis zur sichtbaren Krone. Im Innersten des Zahns sitzt das weiche Zahnmark, umgeben vom harten Zahnbein. Der sogenannte Zement schützt den Wurzelbereich. „An der Oberfläche ummantelt schützender Zahnschmelz den Kronenbereich. Dieser besteht aus sogenannten Apatit-Kristallen. Zusammengesetzt aus Kalzium und Phosphor, handelt es sich um das härteste Material im menschlichen Körper“, weiß Sliwowski. Doch ein harter Zahn allein reicht nicht aus. Auch seine Verankerung leistet Schwerstarbeit. Im Zahnbett wirken Zahnfleisch und Kieferknochen eng zusammen. „Diese Gemeinschaft bewältigt enorme Aufgaben. So halten Zähne ein Gewicht von bis zu 80 Kilogramm aus“, bemerkt Sliwowski.

Säure – eine ätzende Gefahr: Doch gibt es eine Schwachstelle und die hat es in sich: Jegliche Art

von Säure greift Zahnschmelz an. Dies betrifft nicht nur Fruchtsäuren aus Obst oder Säften, sondern auch Zucker und Kohlenhydrate, die fast jedes Essen enthält. Sie werden während des Kauprozesses zu dem schädlichen Stoff umgewandelt. „Bei unregelmäßiger Zahnpflege baut sich dann Zahnschmelz ab und es entstehen Entzündungen. Dadurch vermehren sich Bakterien und das Risiko für Karies steigt“, betont Christoph Sliwowski und rät: „Zweimal am Tag Zähne putzen und nach der abendlichen Pflege nichts mehr essen. Mindestens einmal im Jahr sollte zudem eine professionelle Zahnreinigung bei einem Zahnarzt erfolgen, um hartnäckige Beläge zu entfernen. Gleiches gilt für eine regelmäßige Vorsorge.“

Wer diese Tipps befolgt, ermöglicht dem Team aus Zunge, Zähnen und Kiefer einen langen Zusammenhalt.

 Weitere Informationen gibt es im Netz unter www.zikd.de