

ZAHNGESUNDHEIT

## Wer hat die besseren Zähne?



Bei Kindern gibt es noch keine Geschlechtsunterschiede bei der Zahngesundheit. (Foto: iStock)

**Männer und Frauen unterscheiden sich, auch was die Zahngesundheit angeht. Männer haben öfter Plaque und sind anfälliger für Mundhöhlenkrebs als Frauen. Frauen sorgen besser vor, leiden aber trotzdem häufiger an Karies als Männer.**

Frauen essen gesünder, rauchen seltener und trinken weniger Alkohol als Männer – mitunter Gründe, warum sie durchschnittlich rund fünf Jahre länger leben als ihre männlichen Altersgenossen. Frauen setzen auf Prävention, auch was Karies betrifft. Die SSO-Publikumsumfrage von 2010 zeigt, dass Frauen mehr Wert auf Mundhygiene legen und auch mit Zahnarztbesuchen besser vorsorgen als Männer. Nur: Ihre Zahngesundheit ist nicht unbedingt besser.

Christiane Gleissner, Präsidentin von Gender Dentistry International, hat rund 50 internationale Studien zu geschlechtsspezifischen Unterschieden in der Zahnmedizin untersucht und festgestellt: Trotz besserer Mundhygiene haben Frauen durchschnittlich häufiger Karies und

>> Fortsetzung auf Seite 2

---

**> 14'000** Nach neusten Erkenntnissen werden seit 14'000 Jahren Zähne behandelt: Ein internationales Forschungsteam hat dieses Jahr nachgewiesen, dass bei einem Skelett aus der jüngeren Altsteinzeit ein kariöser Backenzahn geflickt wurde. Das Loch im Zahn wurde mit einer kleinen spitzen Steinklinge bearbeitet. Demnach haben bereits Menschen in der Altsteinzeit Karies behandelt, indem sie infiziertes Gewebe entfernt und Löcher im Zahn gereinigt haben.

In den Wechseljahren ist eine sorgfältige Kariesprophylaxe besonders wichtig. Dazu gehört neben einer guten Mundhygiene und Fluoridzahnpaste auch eine zahngesunde Ernährung. (Foto: iStock)



weniger Zähne als Männer – in allen Altersgruppen. Und dies, obwohl Männer durchschnittlich mehr Plaque aufweisen als Frauen, wohl bedingt durch weniger gründliches Zähneputzen.

### Unterschiede ab der Pubertät

Als kleine Kinder sind Mädchen und Jungen noch gleichermassen von Karies betroffen. In der Pubertät haben weibliche Teenager allerdings bereits häufiger Karies als ihre männlichen Altersgenossen, obwohl sie gemäss einer WHO-Studie öfter ihre Zähne putzen als Knaben. Das ändert sich im Erwachsenenalter nicht und ist unabhängig von Ethnie und Kultur, wie Zahnärztin Christiane Gleissner erklärt: «Sowohl in den USA als auch in (Ost-)Europa, aber auch in Südostasien haben Frauen mehr Karies als Männer, selbst anthropologische Untersuchungen zeigen Geschlechterunterschiede.» Forscher vermuten, dass dieser Unterschied damit zusammenhängen könnte, dass die Zähne bei Frauen insgesamt länger einem kariesfördernden Milieu ausgesetzt sind: Bei Mädchen erfolgt der Zahnwechsel früher; auch die Backenzähne, welche neu wachsen und keine Milchzähne ersetzen, stossen früher durch als bei Jungen. Ferner könnte die traditionelle Arbeitsteilung zwischen Mann und Frau die Unterschiede bei der Karieserkrankung erklären: Frauen waren – und sind oft heute noch – für

die Zubereitung der Nahrung zuständig; möglicher Grund könnten auch unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten sein.

Die Ursache liegt allenfalls auch bei den Geschlechtschromosomen: «Neuere Untersuchungen zeigen, dass Gene, die das Geschmackempfinden, die Speichereigenschaften und die Zusammensetzung des Zahnschmelzes beeinflussen, (auch) auf dem X-Chromosom lokalisiert sind», erklärt Christiane Gleissner.

### Hormone beeinflussen Zahngesundheit

Dass Frauenzähne kariesanfälliger sind als Männerzähne, hat vermutlich auch mit dem unterschiedlichen Hormonhaushalt zu tun – allerdings ist dies bisher nicht systematisch untersucht worden.

Besonders gefährdet sind Frauenzähne während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren. Das Zahnfleisch reagiert empfindlich auf Schwangerschaftshormone und entzündet sich schneller. Auch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren begünstigt bei Frauen Zahnfleisch- und Zahnbett-erkrankungen. Zudem bilden Frauen in dieser Zeit wegen Östrogenmangel weniger Speichel als Männer – und Mundtrockenheit begünstigt Karies. Sowohl während der Schwangerschaft als auch während der Wechseljahre ist eine sorgfältige Mundhygiene beson-

ders wichtig, damit Zähne und Zahnfleisch möglichst gesund bleiben.

Unabhängig vom Alter leiden Männer häufiger an Zahnbett-erkrankungen – möglicherweise, weil männliche Sexualhormone Entzündungen eher fördern als davor schützen. Weiter haben Männer ein höheres Risiko, an Mundhöhlen- oder Rachenkrebs zu erkranken, als Frauen. Dies liegt aber nicht an den Hormonen, sondern eher am höheren Konsum von Tabak und Alkohol.

«Ganz sicher tragen soziodemographische Faktoren wie Ethnie, Kultur, Einkommen oder Bildungslevel zu den Geschlechterunterschieden bei», ergänzt Christiane Gleissner. «Sie sind meines Erachtens nicht ursächlich, aber mindern oder verstärken die Unterschiede.»

Die geschlechterspezifische Forschung in der Zahnmedizin ist jung – dementsprechend gibt es nur wenige wissenschaftliche Studien zum Thema. Die Rolle des Geschlechts bei der Zahngesundheit muss zukünftig besser untersucht werden. Mit mehr Wissen werden Zahnärztinnen und Zahnärzte, aber auch Patientinnen und Patienten, diese Unterschiede bei Prävention und Behandlung besser berücksichtigen können.

# «Zahnmännchen» in aller Munde

Der gemeinnützige Verein «Aktion Zahnfreundlich» ist vor 33 Jahren durch Professoren der Schweizer Universitätskliniken für Zahnmedizin gegründet worden. Seitdem setzt er sich für die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung ein. Mit über 875 Einzelmitgliedern, darunter Zahnärzte, Dentalhygienikerinnen und Schulzahnpflege-Instruktorinnen, verfügt die «Aktion Zahnfreundlich» über ein grosses Netzwerk an Fachpersonen.

Die «Aktion Zahnfreundlich» engagiert sich für die Zahngesundheit aller Altersgruppen. Damit bereits Kleinkinder den Wert ihrer Mundgesundheit vermittelt erhalten, hat die «Aktion Zahnfreundlich» 2007 gemeinsam mit dem Schweizerischen Spielgruppen-Leiterinnen-Verband SSLV ein Kariesprophylaxe-Projekt gegründet. Ziel des Projekts: zahnfreundliche Zünis in Spielgruppen einführen sowie den Kindern und ihren Eltern zeigen, wie sie Karies vermeiden können. Dazu besucht die Spielgruppen-Leiterin einen kostenlosen Kurs und darf ihre Spielgruppe anschliessend als «zahnfreundlich» betiteln. Diesen Kurs haben bereits über 500 Spielgruppen-Leiterinnen besucht.

## Zertifizierte Produkte

Mit seinem Markenzeichen – dem «Zahnmännchen» – garantiert der Verein «Aktion Zahnfreundlich», dass die so gekennzeichneten Produkte weder kariogen noch erosiv sind. Über 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung kennen das «Zahnmännchen»; als Qualitätslabel für zahnfreundliche Süssigkeiten ist es sozusagen in aller Munde. Schon in den Zahnputzlektionen in der Schule wird über den Nutzen des «Zahnmännchens» als Wegweiser zu zahnfreundlichen Süsswaren gesprochen. Auf der Website der «Aktion Zahnfreundlich» sind alle in der Schweiz zertifizierten Produkte aufgelistet.

## Neu: zahnfreundliche Schokolade

Nebst zahnfreundlichen Kaugummis und Bonbons gibt es nun auch zahnfreundliche Schokolade. Die «Aktion Zahnfreundlich» bietet über ihren Webshop drei Sorten in praktischen 40-Gramm-Verpackungen zum Verkauf an. Mit diesem Angebot richtet sich der gemeinnützige Verein gezielt an ältere Menschen, welche gerne ab und zu ein Stück Schokolade geniessen möchten, jedoch anschliessend nicht gleich die Möglichkeit haben, sich die Zähne zu putzen. Die zahnfreundliche Schokolade soll eine Alternative bieten, die Genuss und Mundgesundheit vereint.

Die Herstellung der zahnfreundlichen Schokolade erfolgt durch Isomaltulose (Palatinose) und bewirkt – nebst der Zahnfreundlichkeit –, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr weniger stark ansteigt als nach dem Essen von zuckerhaltigen Lebensmitteln. Zum Vergleich: Der glykämische Index der Schokolade beträgt 32, bei Traubenzucker liegt dieser bei 100. Isomaltulose wird wie Zucker voll vom Körper abgebaut und liefert vier Kalorien pro Gramm. Lebensmittel, die Isomaltulose anstelle von anderen Zuckerarten enthalten, tragen ferner zur Erhaltung der Zahnmineralisierung bei und haben keine abführende Wirkung. Ausserdem ist die zahnfreundliche Schokolade laktosefrei.

Neu auf [zahnfreundlich.ch/shop](http://zahnfreundlich.ch/shop):  
Zahnfreundliche Schokolade.



## [zahnfreundlich.ch](http://zahnfreundlich.ch)

Auf der Webseite der «Aktion Zahnfreundlich» finden Sie weitere Informationen zum Verein und können sich für 50 Franken pro Jahr als Mitglied registrieren. So setzen Sie sich für einen guten Zweck ein und profitieren von Vorteilen wie einem Willkommenspaket oder 10% Rabatt auf kostenpflichtigen Artikeln im Webshop.

## Kurzmeldungen

### e-Zigaretten

Die Langzeitwirkungen von e-Zigaretten sind bisher nicht bekannt. Klar ist aber, dass e-Zigaretten der Mundgesundheit schaden: Das Nikotin im Dampf der e-Zigarette verschlimmert Zahnfleisch- und Zahnbett-erkrankungen und beeinträchtigt den Heilungsprozess.

### Naschen gegen Karies

Eine gute Nachricht für Lakritz-Liebhaber: Die Süssholzwurzel, aus der Lakritze hergestellt wird, hemmt Karies und die Plaque-Bildung. Die sogenannten Trans-Chalkone aus der Wurzel blockieren die Wirkung des Schlüsselenzyms, welches für das Gedeihen des Streptococcus mutans verantwortlich ist – dem wichtigsten Verursacher von Karies.

### Bleaching-Hausmittelchen

Wer seine Zähne bleichen möchte, sollte nur Mittel verwenden, die speziell für das Aufhellen der Zähne zugelassen sind. Hände weg von Hausmittelchen wie Backpulver, Salz oder Zitronensaft – sie schaden den Zähnen.

### Gefährliche Plaque

Die Plaque – ein bakterieller Belag, der auf den Zähnen klebt – spielt eine wichtige Rolle, wenn Karies, Gingivitis und Parodontitis entstehen. Neben der Mundgesundheit gefährdet Plaque auch die allgemeine Gesundheit: Die Plaque-Bakterien können via Blutbahn in den Körper gelangen und erhöhen so das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Frühgeburten.

### Versteckte Zucker entlarven

Viele Nahrungsmittel und Getränke enthalten Zucker, den wir auf den ersten Blick nicht darin vermuten. Ein Blick auf die Produktdeklaration hilft: Hinter Bezeichnungen wie Saccharose, Glukose, Glukosesirup, Fruktose, Maltose oder Malzextrakt verbirgt sich Zucker, der Karies auslösen kann.

Mehr zu diesen Themen:

[www.sso.ch](http://www.sso.ch)

## KIEFERORTHOPÄDIE

# Spange in den Geschirrspüler?

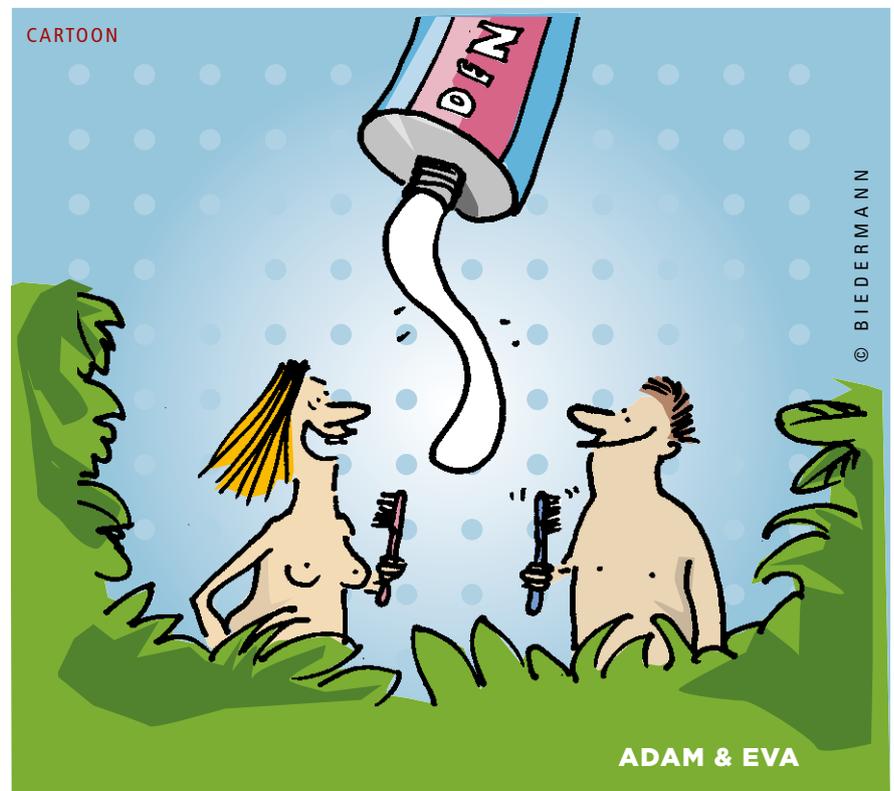
**Wer seine herausnehmbare Zahnspange nicht gründlich reinigt, steigert das Risiko, an Karies zu erkranken. Mit der Reinigung sind allerdings zahlreiche Spangenträger überfordert. Eine einfache Lösung: in den Geschirrspüler damit!**

Oft werden Zahnspangen nicht genug sauber, wenn sie von Hand gereinigt werden. Warum nicht einfach in die Spülmaschine damit? Forscher der Universitätszahnklinik Berlin haben festgestellt, dass die Spangen auf diese Weise problemlos gereinigt werden können – und mindestens so sauber werden wie mit speziellen Reinigungstabletten.

Allerdings muss die Spange so platziert werden, dass die feinen Drähte nicht beschädigt oder vom Wasserstrahl verlagert werden. Das gelingt, wenn sie

über einen senkrechten Stab im Spülsieb geschoben wird (vgl. Bild) – je nach Spangen-Modell müssen die Federn geschlossen werden.

Die Forscher haben mehrere Reinigungsmittel und verschiedene Spülprogramme getestet. Zusammenfassend halten sie fest, dass alle untersuchten Spülmittel beim Intensivprogramm mit 75°C eine sehr gute Reinigung erzielt haben. Der Kieferorthopäde oder Zahntechniker gibt Auskunft, ob die eigene Spange wirklich spülmaschinenfest ist – damit nach dem Waschgang keine böse Überraschung wartet.



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft  
Société suisse des médecins-dentistes  
Società svizzera odontoiatri  
Swiss Dental Association

# SSO

Unsere Zahnärzte.

**Impressum** Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann  
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto, Paul-G. Jost-Brinkmann Copyright SSO