



Risikofaktoren für die orale Gesundheit

Alkohol- und Tabakkonsum sind als Risikofaktoren für NCD bekannt. Sie wirken sich auch auf die orale Gesundheit aus und können eine chronische Zahnfleischentzündung (Parodontitis) begünstigen. Parodontitis beeinflusst die Allgemeingesundheit und stellt wiederum ein Risiko für NCD dar. Das Universitäre Zentrum für Zahnmedizin Basel UZB hat im Auftrag des BAG in einer Literaturstudie eine Übersicht dazu erarbeitet.

KENNZAHLEN

Rauchen...

...erhöht das Risiko an
Parodontitis zu erkranken um

3-14x

...steigert das Risiko für
Mundkrebs um

3x

...erhöht dosisabhängig das Ri-
siko für orale **Leukoplakie**
(krankhafte Veränderung der
Schleimhaut), eine der häufigsten
Krebs-Vorstufen der Mundhöhle

...erhöht das Risiko für
Zahnverlust um

2,5x

Mundhöhlen- und Rachenkrebs
sind die häufigsten Krebsarten
welche mit zu hohem

Alkoholkonsum

in Verbindung stehen

KERNAUSSAGEN

Karies und Parodontal-Erkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen im Mundbereich.

- **Karies** betrifft die Zähne, ist eine multifaktoriell bedingte zerstörende Erkrankung der Zahnhartgewebe, Zahnschmelz und Dentin.
- Die **Parodontitis** ist eine schwere Form der Zahnfleischentzündung, betrifft den Zahnhalteapparat und ist eine chronische, multifaktorielle, entzündliche Erkrankung.
- Zahnbelag (**Plaque**) ist ein rauer, klebriger Belag auf den Zähnen, der aus Speichel, Bakterien und Nahrungsresten besteht. Zahnbelag ist die Hauptursache für Karies und für Zahnfleischentzündungen.

Parodontitis ist in ihrer schweren Form die **sechsthäufigste Erkrankung weltweit** und stellt den Hauptgrund für Zahnverlust in der zweiten Lebenshälfte dar. Sie hat nicht nur enormen Einfluss auf die Funktion des Kauorgans und ästhetische Aspekte, sondern kann unbehandelt den **Gesamtorganismus** über Jahrzehnte belasten. Über den Blutweg gelangen einerseits Krankheitserreger der Mundhöhle und andererseits Stoffe der Immunabwehr in den Organismus, wo sie Krankheitsprozesse fern der Mundhöhle hervorrufen.

Risikofaktoren für die Parodontitis

sind neben schlechter oder falscher Mundhygiene u.a.:

Tabak

Die orale Gesundheit wird durch regelmässiges Rauchen massiv geschädigt. Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor für Parodontitis. Zusammen mit Alkohol ist Rauchen die Hauptursache für Mundkrebs. Auch andere Konsumformen wie Snus, E-Zigaretten, Wasserpfeife und rauchfreie heat-not-burn Produkte schaden der oralen Gesundheit.

Alkohol

Alkoholkonsum führt zu schlechterer Kontrolle des Blutzuckers. Zucker und Säuren greifen den Zahnschmelz an. Zu viel Alkohol bringt die Mundflora aus dem Gleichgewicht. Mit steigendem Alkoholkonsum nimmt die Qualität der Mundhygiene ab.

Ernährung

Essen und Getränke, die reich an kurzkettigen Kohlenhydraten (Zucker, Stärke, raffinierte Mehle) sind, sind wesentlich für die Entstehung von Karies verantwortlich. Zucker und Säuren greifen den Zahnschmelz und das Zahnfleisch an. Pflanzenextrakte mit hohem Polyphenolgehalt wie Grün-, Schwarztee, aber auch Milchprodukte die reich an Calcium, Phosphaten und karies-schützenden Proteinen sind haben hingegen einen schützenden Effekt. Mangel an Vitamin D kann zu Strukturfehlern in der Zahnschmelz führen und die Funktion der Speicheldrüsen einschränken. Vitamin C Mangel (Skorbut) führt zu Zahnfleischentzündungen und Zahnausfall. Fehlende Zähne können wiederum unausgewogene Ernährung zur Folge haben.



Diabetes

Diabetes und Parodontitis beeinflussen sich gegenseitig. Erhöhter Blutzucker erhöht die Bakterienlast und den Entzündungsstatus.



Herz-Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen das Risiko für Parodontitis.



Krebs

Strahlentherapie im Kopf-Halsbereich belastet die Speicheldrüsen enorm, was zu einem rapiden Anstieg von Karies und einem stark erhöhten Risiko für Zahnverlust führt.



Übergewicht

verdoppelt das Risiko für Parodontitis.

Alter 60+

ist ein Risikofaktor für Parodontitis mit einem 4-7x erhöhten Risiko für Zahnverlust.

Übergewicht

Fettgewebe ist ein relevantes endokrines Organ. Fettzellen sondern Adipokine (entzündungsfördernde Proteine) in den Organismus ab, was zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft führt.

Medikamente

Zahnfleischwucherungen können durch Blutdrucksenker, Anti-Epileptika und Immunsuppressiva verursacht werden. Antirheumatika (Methotrexat) führen zu Entzündungen der Mundschleimhäute. Antidepressiva führen zu Mundtrockenheit, was das Kariesrisiko erhöht.

Drogen

Der Konsum von Drogen hat massive und vielfältige Auswirkungen auf die Mundgesundheit, die von Schädigungen der Zahnhartsubstanz und des Zahnhalteapparats, bis hin zu Krebs reichen.

- Cannabis: Alle Nebeneffekte des Tabakrauchens mit zusätzlich Mundtrockenheit und erhöhtem Kariesrisiko. Erhöhtes Risiko für orale Pilzkrankungen.
- Methamphetamine: «Meth-Mouth», Zähneknirschen, eingeschränkte Mundöffnung durch verkrampfte Kaumuskulatur.
- Kokain: Zähneknirschen, Beschwerden des Kiefergelenks. Schädigt mit einem PH Wert von 4.5. die Zahnhartsubstanzen, erhöht damit das Kariesrisiko, schädigt die oralen Schleimhäute.
- Opiode: schnell entwickelnde Karies und Parodontitis, Zähneknirschen, Kiefernekrosen.

Mit einem gesunden Lebensstil wird auch die orale Gesundheit positiv beeinflusst. Die Prävention beinhaltet ausgewogene Ernährung mit wenig freiem Zucker, Wasser als Hauptgetränk, Beendigung des Konsums aller Arten von Tabak und Reduzierung des Alkoholkonsums. Somit wirken sich Präventionsmassnahmen bezüglich Lebensstil auch auf die orale Gesundheit aus, welche wiederum einen Einfluss hat auf die Gesamtgesundheit und NCD.

QUELLE

Sahrman Philipp, Übersichtsarbeit – Risikofaktoren für die Zahngesundheit – Zahngesundheit als Risikofaktor für nichtübertragbare Krankheiten (2022): [[Bericht](#)] / [[Faktenblatt](#)]

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG
Abteilung Prävention nichtübertragbarer Krankheiten
Sektion wissenschaftliche Grundlagen
BAGncdGrundlagen@bag.admin.ch

DATUM

Januar 2023