

WECHSELJAHRE UND ZAHNGESUNDHEIT

Z LANDES
ZAHNÄRZTE
KAMMER
WIEN



Änderungen mit dem Wechsel

Rund zwei Jahre vor der letzten Menstruationsblutung (Menopause) sinkt im Körper das weibliche Sexualhormon Östrogen, während vermehrt Adrenalin ausgeschüttet wird. Die Folgen sind die typischen Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, aber auch Zahnprobleme. Diese Beschwerden mit Zähnen und Zahnfleisch sind das Resultat des sinkenden Östrogenspiegels. Dadurch wird das Unterhautfettgewebe weniger stark durchblutet und die Knochendichte nimmt zunehmend ab.

Die Mundhöhle beginnt sich als Folge dieser Reduktionen zu verändern: Es treten vermehrt Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischreizungen und Zahnfleischschwellungen auf. Die Prothesenträgerinnen klagen dadurch über häufige Verletzungen des Zahnfleisches und Schmerzen beim Tragen der Prothese.

Doch nicht nur die Mundhöhle, auch die Mundstruktur verändert sich spürbar in den Wechseljahren. So verschiebt der Rückgang der Kieferknochen die Zähne nach innen und die Abnutzung macht die Zähne weniger sichtbar – vor allem beim Sprechen und Lachen. Dadurch ändert sich das ganze Gesicht.

Zahngesundheit im Wechsel

Während der Wechseljahre (Klimakterium) sind neben den Zahnfleischproblemen häufige intensive Zahnschmerzen und Zahnverlust keine Seltenheit.

Auch eine ausgeprägte Mundtrockenheit, ein veränderter Geschmackssinn sowie Zungen- und Mundschleimhautbrennen treten regelmäßig auf. Anders ausgedrückt lassen sich die Krankheitsbilder in Zusammenhang mit den Zähnen in zwei Gruppen einteilen.



Erkrankungen des Zahnfleisches

Verändert sich das Zahnfleisch, ist Zahnfleischbluten die häufigste Folge und der Auslöser einer Kettenreaktion: Aufgrund des schmerzempfindlich entzündeten Zahnfleisches minimieren Frauen die Mundhygiene auf ein Minimum, wodurch Folgeerkrankungen wie Karies und akute Zahnschmerzen zunehmen.

Die/der behandelnde Zahnärztin/Zahnarzt wird zudem höchstwahrscheinlich entweder Hormonelle Gingivitis – eine leichte Form der Zahnfleischentzündung – oder eine Parodontitis – eine Erkrankung des Stützgewebes und der Knochensubstanz des Zahnhalteapparates – feststellen.

Zahnschmerzen

Je stärker das Zahnfleisch gereizt ist, desto häufiger ist aufgrund der Schmerzempfindlichkeit eine nachlassende Mundhygiene zu beobachten. Das führt früher oder später zu Karies und „Löcher in den Zähnen“. Die Zähne können durch die Reduktion des Zahnfleisches einerseits ihren Halt verlieren, der Rückgang des Zahnfleisches bedingt andererseits die Einnistung von Kariesbakterien an den Wurzeloberflächen. Die Folge: Zahnschmerzen und Wurzelentzündungen.

Tipps zur Mundhygiene in den Wechseljahren

Achten Sie auf eine gründliche Zahnhygiene, benützen Sie Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen und nehmen Sie zumindest einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung bei einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt in Anspruch.

Steigen Sie gegebenenfalls auf elektrische Zahnbürsten um, um zu Hause eine gründlichere Zahnreinigung zu gewährleisten.

Trinken Sie ausreichend Wasser, um Mundtrockenheit vorzubeugen. Verzichten Sie weitgehend auf zuckerhaltige Getränke.

Eine ausgewogene Ernährung hat positive Auswirkung auf Zungenbrennen und Schleimhautbeschwerden und regt den Speichelfluss an.

Nehmen Sie gegebenenfalls Vitamin D zur Unterstützung der Knochen ein.

Verzichten Sie auf oder reduzieren Sie den Genuss von Nikotin, Alkohol und starken Gewürzen, um das Zahnfleisch zu schonen.

Die häufigsten Erkrankungen im Überblick

Erkrankung	Ursache	Worauf sollten Sie achten?
Gingivitis (Zahnfleischentzündung)	<p>Abnehmender Hormonspiegel führt zum Verlust der Bindegewebstfestigkeit und damit zum leichteren Eindringen von Bakterien.</p> <p>Das Zahnfleisch ist anfälliger für plaquebedingte Gingivitis und wird schmerzempfindlich, wodurch die Zahnhygiene reduziert wird.</p>	<p>Putzen Sie trotz Schmerzempfindlichkeit zweimal täglich gründlich Ihre Zähne und verwenden Sie täglich Zahnseide und Zwischenraumbürstchen.</p> <p>Achten Sie auf den regelmäßigen Zahnärztin-/Zahnarzt- sowie Parodontologin-/Parodontologenbesuch.</p> <p>Lassen Sie regelmäßig eine professionelle Mundhygiene bei der/beim Zahnärztin/Zahnarzt durchführen.</p>
Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates)	<p>Der sinkende Hormonspiegel hat Auswirkungen auf die Knochendichte, der Knochen wird zunehmend porös.</p>	<p>Achten Sie auf den regelmäßigen Zahnärztin-/Zahnarzt- oder Parodontologin-/Parodontologenbesuch.</p>
Burning-Mouth-Syndrom	<p>Die Abnahme des Hormonspiegels führt zudem auch zu Mundtrockenheit, wodurch die Mundschleimhaut schmerzempfindlicher (brennen, stechen und jucken der Zunge, des Gaumens oder der Lippen) wird.</p>	<p>Konsultieren Sie Ihre/n Ärztin/Arzt sowie Ihre/n Zahnärztin/Zahnarzt und vor allem die Parodontologin/den Parodontologen zur Diagnosestellung und für weitere Hilfestellung.</p>

Informationen

Bitte kontaktieren Sie Ihre behandelnde Zahnärztin oder Ihren behandelnden Zahnarzt sowie gegebenenfalls auch eine Parodontologin/einen Parodontologen für weitere Informationen und Beratung.

Informationsseite der Stadt Wien zum Thema "Wechseljahre"

