

GESUND BEGINNT IM MUND – ABER BITTE MIT SPUCKE

„Speichel wird oft unterschätzt, doch die Flüssigkeit aus der Mundhöhle verrät viel darüber, wie es uns geht“, sagte Dr. Thomas Bischof, Geschäftsführer der Zahnprophylaxe Vorarlberg. "Spätestens, wenn einem buchstäblich die 'Spucke weg bleibt', denkt man über die Bedeutung des Speichels nach."

Was sind die wichtigsten Aufgaben des Speichels für unsere Gesundheit aus zahnmedizinischer und medizinischer Sicht?

Bischof: Das üblicherweise in einer Menge von 1 Liter pro Tag von den Speicheldrüsen produzierte Sekret ist immens wichtig für so alltägliche Dinge wie Sprechen, Schlucken, Schmecken und die Nahrungsaufnahme.

Was bewirkt der Speichel?

Bischof: Speichel durchfeuchtet den Mund und die Nahrung. Er wirkt als Gleitmittel beim Schlucken, reinigt Mundraum und Zähne, enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen zur Abpufferung von Säuren sowie zur Remineralisation des Zahnschmelzes und kann zudem Bakterien, Viren und Pilze abwehren. Außerdem beginnt die Verdauung schon im Mund: der Speichel enthält ein wichtiges Verdauungsenzym, das Zucker spaltet. Auch für die Geschmacksnerven ist der Speichel ein wichtiges Medium. Der Mund ist eine Eintrittspforte in den menschlichen Körper. Einem wirksamen Abwehrsystem an dieser Stelle kommt eine bedeutende Wächterfunktion zu.

Was passiert bei Mundtrockenheit?

Bischof: Mundtrockenheit ist mehr als nur unangenehm und hat auch belastende Folgen. Essen wird zur Qual, da die Nahrung nicht ohne das Gleitmittel Speichel geschluckt werden kann. Selbst die intensivsten Geschmacksrichtungen können nicht mehr wahrgenommen werden, alles Essen schmeckt wie trockene Pappe. Die Zunge fühlt sich wie ein Stück Holz an und das Sprechen bereitet große Schwierigkeiten.

Leiden viele Menschen unter Mundtrockenheit?

Bischof: Mindestens vier Prozent der Bevölkerung leiden unter Mundtrockenheit. Meistens tritt sie als Nebenwirkung von Medikamenten oder auch nach Tumorbestrahlungen auf. Im Alter nimmt die Speichelproduktion aber auch natürlicherweise ab, sodass es dann auch im gesunden Fall zu häufigeren trockenen Mundsituationen kommen kann.

Was sind die Folgen von Mundtrockenheit?

Bischof: Vor allem Karies, aber auch Parodontitis kann sich unglaublich rasch entwickeln. Wenn die Pufferwirkung des Speichels fehlt, dann können die Säuren, die beim Abbau des Zuckers durch Bakterien entstehen, rasch den Zahn entkalken und tiefe Löcher hervorrufen.

Was kann man gegen Mundtrockenheit tun?

Bischof: Als erstes ist die Ursache zu klären und eventuell die

Medikamenteneinnahme umzustellen. Gleichzeitig hilft es sehr, saure, aber zuckerfreie Bonbons zu lutschen oder Kaugummi zu kauen. Zwischendurch kann man laufend den Mund mit Wasser benetzen. Im schlimmsten Fall gibt es auch künstliche Speichel in den Apotheken zu kaufen, die deutlich länger als Wasser im Mund verweilen.

Birgt der Speichel auch Gefahren?

Bischof: In einem Kubikzentimeter Speichel befinden sich etwa 3 Milliarden Bakterien, darunter etwa mehrere hundert verschiedene Stämme. Je nach Zusammensetzung dieser Bakterienstämme können auch aggressive Keime unter ihnen sein. Diese können sich dann in Zahnfleischtaschen oder in den Nischen der Zunge und der Mandeln stark vermehren. Von hier aus können sie dann über die Blutbahn in den Organismus gelangen. Kardiologen sehen inzwischen Keime aus dem Mund als wichtige Mitwirkende bei der Entwicklung von Arteriosklerose.

Ergeben sich hier neue Aufgaben für die Zahnmedizin?

Bischof: Für uns in den Zahnarztpraxen wird dadurch die Aufgabe, Erkrankungen des Zahnfleisches zu vermeiden, auch zu einer wichtigen Vorsorge für allgemeine Erkrankungen.

Kann man seinem Speichel „Gutes tun“?

Bischof: Rauchen Sie nicht. Rauchen macht den Speichel zähflüssig. Achten Sie auf regelmäßige Mundhygiene. Entfernen Sie die Zahnbeläge sorgfältig. Nehmen Sie Zahnfleischbluten nicht auf die leichte Schulter. Trinken Sie ausreichend Wasser und kauen Sie fleißig Kaugummi.