

Der wichtigste Faktor für viele pathologische Vorgänge in der Mundhöhle ist die Entzündungsneigung. Eine **gute Mundflora** (und Darmflora) ist dabei matchentscheidend und bekämpft die Entzündung und damit auch die Karies! Dabei gehört eine reiche Mundflora zu einer reichen Darmflora oder verbessert diese.

Wie kann ich mein Mikrobiom in der Mundhöhle verbessern?

Zu viel **Zahnpasta** bekämpft zwar die Kariesbakterien, verschlechtert aber allgemein unsere Mundflora. Die **mechanische Reinigung** unserer Zähne ist sowieso viel wichtiger als die zusätzliche Zahnpasta. Die optimale Zahnpflege (Neudeutsch: *Oralcare*) sieht dementsprechend wie folgt aus: – Zweimal täglich den Biofilm um die Zähne mit 2 Minuten Reinigung durch eine elektrische Zahnbürste (Ultraschall oder Rotation) entfernen. – Dazu einmal täglich Interdentalbürstchen (in den richtigen Grössen) kurz zwischen den Zähnen durchziehen. – Und keine Zahnseide mehr – oder wenn man dies beherrscht, wenigstens nur die oberste Kontaktfläche der jeweiligen benachbarten Zähne damit reinigen – nicht tiefer, da dies unser Zahnfleisch verletzen oder sogar abledern kann! – Dazwischen nur mit Wasser spülen und nicht mit speziellen Spüllösungen...

Nach säurehaltigen Mahlzeiten lieber nicht putzen?

Die Warnung kursiert noch immer: Wer Säurehaltiges wie Wein, Saft oder Obst zu sich genommen hat, solle die Zähne erst mal in Ruhe lassen. Tatsächlich macht Säure den Zahnschmelz weicher, sodass die Zahnbürste ihn schädigen kann. Würde man dagegen ein Weilchen warten – so die Theorie –, könnten Mineralien aus dem Speichel wieder in den Zahnschmelz eingelagert werden und ihn erneut härten. Als Forscherinnen und Forscher die Literatur zu dem Thema systematisch auswerteten, konnten sie allerdings keinen Beleg für diese These finden. Der Speichel remineralisiert den Zahnschmelz nur in geringem Masse und das auch nur sehr langsam: Selbst vier Stunden nach dem Kontakt mit Säuren hatte sich die Zahnoberfläche noch nicht so weit erholt, dass sie der Zahnbürste genug Widerstand entgegensetzen könnte.

Das Putzen um eine halbe Stunde zu verschieben, dürfte also kaum einen schützenden Effekt haben. Hilfreich ist eher, den Konsum von säurehaltigen Getränken zu begrenzen, damit Säureschäden gar nicht erst entstehen. Das heisst,

nicht mehr als dreimal täglich maximal zehn Minuten lang säurehaltige Getränke zu trinken.

Wichtig gegen Erosion: Kein Druck beim Bürste anwenden

Worauf kommt es bei der Zahnpasta an? Sehr wichtig: So wenig Zahnpasta wie nötig benutzen! Die deutsche Stiftung Warentest gibt den meisten Zahnpasten gute und sehr gute Noten. Unter den bestbewerteten sind auch die zwei preiswertesten. Als mangelhaft bewerteten die Tester einige Naturkosmetik-Produkte, die kein Fluorid enthalten. Fluorid ist die einzige Substanz, für die eine schützende Wirkung vor Karies durch viele gute Studien belegt ist. Das Mineral stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger gegen Säuren. Vor allem sollte man nach dem Zähneputzen den Mund nicht ausspülen sondern nur ausspucken, damit das Fluorid einen Film auf den Zähnen bildet.

Mundwasser?

Mit Mundwasser sollte man sehr vorsichtig sein. Wie eine [Studie](#) aus dem Jahr 2020 nahelegt, kann Mundwasser mit dem Wirkstoff Chlorhexidin die Mundflora massiv durcheinanderbringen, weil es auch nützliche Bakterien abtötet, offenbar ausgerechnet auch jene, denen man eine wesentliche Eigenschaften gegen die Parodontitis zuspricht.

Ist die professionelle Zahnreinigung (Dentalhygiene) nötig?

Für Menschen mit gesunden Zähnen und Zahnfleisch konnten Studien keinen eindeutigen Nutzen der professionellen Reinigung belegen. Ein Überblicksartikel von 2015 kam zu dem Schluss: Wenn überhaupt, scheinen die Patienten womöglich gar nicht so sehr von den Massnahmen in der Mundhöhle zu profitieren, sondern davon, dass ein Experte sie individuell aufklärt, berät und motiviert. Schwierig zu bewerten ist die Profi-Reinigung auch deshalb, weil unter demselben Namen durchaus Unterschiedliches angeboten werden kann. Abgesehen von den Kosten scheint die professionelle Reinigung jedoch auch keine Nachteile zu haben. Gegen einmal jährlich Zahnstein entfernen, ist wohl nichts einzuwenden.

Interessant scheinen auch archäologische Befund zu sein: Bei den Samurai wurde nicht gebürstet. Sie nahmen einen kleinen Lappen, der um ein Bambus gewickelt war und wischten quasi die Zähne sauber. Mit gutem Erfolg offenbar. Das andere sind Kauhölzchen, nicht aber Zündhölzer und Zahnstocher auf denen gekaut wird, eher faserig wie das Süssholz. Es scheint ebenso eine beachtliche Wirkung zu entfalten. Bei den alten Ägypter war eine systematisch Zahnpflege bereits vorhanden. Und doch hatten schon immer einige, auch ohne Zucker, Kariesprobleme. Und man starb auch schon mal daran, wenn Abszesse bis auf die Knochen gingen. Zudem: Die Ernährung ist ebenso wichtig, denn da wo Mangel herrschte, waren die Zähne selten gut. Und zu guter Letzt ist Rauchen und Saufen besonders schlecht – da hilft das Putzen nur wenig.

Weshalb denn eine gute, reiche Darmflora so wichtig ist:

- Sie [bessert unser Immunsystem](#) und wirkt [antientzündlich...](#)
- [senkt die Blutfette.](#)
- [verhindert Arterienverkalkung.](#)
- [verhindert Diabetes.](#)
- [bessert den Reizdarm](#) (und auch [chronische Darmentzündungen](#)).
- [wirkt antidepressiv.](#)
- versorgt uns mit [Vitaminen](#) (Thiamin, Riboflavin, Pyridoxin, B₁₂, K).
- beeinflusst auch positiv unser Körpergewicht und spielt eine Rolle bei der Fettsucht ([Adipositas](#)).
- verhindert [Parkinson](#) und weitere neurodegenerative Erkrankungen...

Und was kann ich sonst noch zum Aufbau einer guten, reichen Darmflora tun?!

Vegetarische Ernährung mit wenig Fett und Zucker.

Mediterrane Ernährung.

Mehr Dreck.

Mehr enge, soziale Kontakte.

Weniger Mobilität, weniger Rumfliegen.

Probiotika...

>>> www.dr-walser.ch/darmflora/

Foto von [Lesly Juarez](#) auf [Unsplash](#)

Letzte Aktualisierung durch Dr.med. Thomas Walser:
12. Januar 2025