

Zahnseide ist wohl besser als ihr Ruf

Ob der Gebrauch von Zahnseide Karies verhindern kann, ist unklar, doch Fachleute sind sich einig: Die Räume zwischen den Zähnen sollten regelmässig geputzt werden.

Geht es Ihnen auch so? Kurz vor dem halbjährlichen Termin für die Dentalhygiene kommt einem in den Sinn, dass man vergessen hat, die Zahnzwischenräume mit Zahnseide zu reinigen. Nach einer sanften Ermahnung durch die Dentalhygienikerin fasst man den Vorsatz, im nächsten halben Jahr alles besser zu machen. Doch wie wirksam ist die Zahnseide wirklich?

«40 Prozent der gesamten Zahnoberfläche liegen zwischen den Zähnen und sind für Zahnbürsten nicht erreichbar», erklärt Conny Schwiete, Zentralpräsidentin von Swiss Dental Hygienists, des Berufsverbands der Schweizer Dentalhygienikerinnen. Zahnseide – ebenso wie Interdentalbürsten oder Zahnhölzer – machen es möglich, Beläge auch in den engen Räumen zwischen den Zähnen zu entfernen.

Allerdings ist es in diversen Studien bisher nicht gelungen, den langfristigen Nutzen der Anwendung von Zahnseide auf die Zahngesundheit zweifelsfrei nachzuweisen. 2019 ist eine Vergleichsstudie der unabhängigen Cochrane Collaboration zum Schluss gekommen, dass regelmässiges Reinigen der Zwischenräume mit Zahnseide gegen leichte Entzündungen des Zahnfleisches helfen kann. Wie sich die Zahnseide bei gesunden Zähnen vorbeugend auf die Entstehung von Plaque, Karies, Gingivitis und Parodontitis auswirkt, ist indessen nach wie vor unklar. Viele der bisherigen Studien waren auf zu kurze Zeit angelegt, haben nur wenige Probanden untersucht oder sind von schlechter Qualität.

Trotzdem ist Conny Schwiete überzeugt, dass es «zur gründlichen Reinigung der besonders gefährdeten Zahnzwischenräume zusätzliche Hilfsmittel braucht». Zahnseide sei dazu ein sehr gutes und in der Praxis bewährtes Mittel, wenn auch technisch schwierig anzuwenden, erklärt der Luzerner Zahnarzt Jürg Eppenberger. «Besonders für junge Leute gibt es nichts anderes, um Gingivitis oder Karies an den Kontaktpunkten von Zähnen zu vermeiden. Wichtig ist, dass sich die Menschen bei der Dentalhygiene im Umgang mit der Zahnseide gut instruieren lassen.»

Wird die Zahnseide zu ruckartig den Zahnhälsen entlang auf und ab bewegt, besteht die Gefahr, dass das Zahnfleisch verletzt wird. Bei weiten Zwischenräumen empfehlen die Fachleute eher Interdentalbürsten. «Wie und welches Hilfsmittel man verwendet, ist sehr individuell und muss den Umständen angepasst werden», sagt Conny Schwiete.

Klarer zu beantworten ist die Frage, ob man eine Handzahnbürste oder eine elektrische Zahnbürste verwenden soll: Beides ist gut. Studien zeigen, dass elektrische Zahnbürsten zahnfleischschonender und effizienter sind als Handzahnbürsten. «Viele können mit der Handzahnbürste nicht richtig umgehen oder putzen mit zu viel Druck», sagt Conny Schwiete. «Aber wenn jemand die Putztechnik beherrscht, reinigt eine Handzahnbürste genauso gut wie eine elektrische Zahnbürste.» Patrick Imhasly



Schwierig anzuwenden: Zahnseide.



Antwort auf Stress und Anspannung: Jeder siebte erwachsene Mensch leidet an Bruxismus während des Schlafs.

Vom Matterhorn zum Tafelberg

Viele tun es unbewusst: Welche Folgen Knirschen für Zähne und Kiefergelenk hat und was man gegen die lästige Sache unternehmen kann. **Von Felicitas Witte**

Sie werden heulen und mit den Zähnen knirschen – damit wurde den Menschen im Neuen Testament die Hölle anschaulich gemacht. Heute ist bekannt, dass es weniger an Höllenqualen liegt, wenn ein Mensch mit den Zähnen knirscht oder sie zusammenpresst, aber die Psyche kann eine grosse Rolle spielen. Beides zusammen wird Bruxismus genannt, und dieser scheint eine Antwort auf psychischen Stress und emotionale Spannung zu sein.

«Ein wunderbares Ventil, um Stress loszuwerden», sagt Gregor Hasler, Chefspsychiater an der Universität Freiburg. «Bruxismus ist entweder ein Zeichen für nicht verarbeitete Aggressionen oder für die Vorbereitung des Körpers zur Flucht oder zum Kampf, womöglich vor unbewussten Konflikten oder negativen Gefühlen.» Es gibt aber noch andere Risiko-

faktoren, etwa Rauchen, zu viel Alkohol oder Kaffee, Medikamente, Drogen oder Aufputschmittel. Vermutlich bringen all diese Faktoren die Konzentration von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin durcheinander, die für Bewegungsabläufe zuständig sind.

Zahnärzte unterscheiden zwischen Bruxismus am Tag und jenem in der Nacht. Unter Wachbruxismus leidet bis zu einem Drittel der Erwachsenen, unter Schlafbruxismus mehr als jeder siebte. In Studien mit Kindern wurde berichtet, dass zum Teil mehr als jedes zweite Kind im Schlaf knirscht oder presst. Was für Laien schwer vorstellbar ist: Mit dem Kiefer pressen kann man auch, ohne dass die Zähne in Kontakt kommen, nämlich indem der Unterkiefer vorgeschoben und angespannt wird.

Bruxismus sei per se nicht schlimm, sagt Jens Türp, Oberarzt im Universitären Zentrum für Zahnmedizin in Basel. «Er kann aber unangenehm für die Betroffenen sein und den Zähnen ziemlich schaden.» So berichten Menschen mit Bruxismus häufiger über Schmerzen in Kaumuskulatur oder Kiefergelenken, Kopfschmerzen oder Muskelverspannungen. Die Zähne werden abgerieben, vor allem dort, wo sie beim Knirschen oder Pressen gegeneinanderreiben.

«Die spitzen Eckzähne sehen dann nicht mehr aus wie ein Matterhorn, sondern wie ein Tafelberg», erzählt Türp. «Ich wundere mich, dass das Patienten oftmals nicht auffällt.» Schlimmer als das kosmetische Problem sei aber der Verlust der Zahnschmelze. «Muss später der Zahn mit einer Krone versorgt werden, kann das schwierig werden.» Dass Bruxismus eine Kiefergelenkarthrose verursacht, stimmt vermutlich nicht. Studien weisen darauf hin, dass Veränderungen am Gelenk eher eine normale Reaktion auf die Mehrbelastung sind und kein Arthrose-typischer Verschleiss.

Atemwege bleiben offen

Bruxismus werden aber auch positive Effekte zugeschrieben. Heben wir eine schwere Kiste, pressen wir die Zähne zusammen, weil das den Körper stabilisiert. Menschen mit obstruktiver Schlafapnoe knirschen im Schlaf, weil das ihre Atemwege offenhält, und letztlich ist es auch ein positiver Effekt, wenn wir nachts nebenbei unseren Stress loswerden. Sieht der Zahnarzt abgeschliffene Zähne, berichtet der Patient über Verspannungen in der Kaumuskulatur nach dem Auf-

wachen und scheint dem Zahnarzt die Muskulatur ungewöhnlich hart, wenn der Patient die Zähne zusammenbeisst, ist Bruxismus wahrscheinlich. Viele Patienten seien überrascht, wenn er ihnen von seinem Verdacht berichtet, sagt Bruno Imhoff, Zahnarzt in Köln. «Ihnen ist gar nicht bewusst, dass und wie sehr sie knirschen oder pressen, und sie wissen das brüsk von sich. Aber dann erinnern sie sich, dass der Partner das schon seit längerem bemerkte.»

Man dürfe sich nicht der Illusion hingeben, Bruxismus loswerden zu können, sagt Imhoff. «Man kann aber etwas tun, dass er nicht so häufig oder nicht so stark auftritt.» Helfen kann Selbstbeobachtung: Wann und in welchen Situationen knirsche oder presse ich? Mit Entspannungstechniken, zum Beispiel progressiver Muskelentspannung, trat Bruxismus seltener oder weniger stark auf.

Den Stress reduzieren

Stimmt die Theorie, dass die Betroffenen mit Bruxismus unbewusst Stress reduzieren und es womöglich ein eingeleitetes «falsches» Verhalten ist, sollte eigentlich eine kognitive Verhaltenstherapie helfen. Doch dazu gibt es so wenige Studien, dass die Experten eine Verhaltenstherapie nicht ausdrücklich empfehlen.

Wisse der Betroffene, was ihn stresst – etwa der Chef oder das Verhalten des Partners –, könne er durchaus in einer Psychotherapie lernen, sich vor dem Chef besser zu behaupten oder dem Partner klar zu sagen, was ihn stört, sagt Psychiater Hasler. Das könne Stress reduzieren und Bruxismus vermindern. «Es ist aber schwierig, seinen Stress in einer Psychotherapie anzugehen, wenn man nicht weiss, was einen stresst.» Eine Möglichkeit ist hier Biofeedback, bei dem einem gezeigt wird, dass man bei Stress immer die Muskeln im Kiefer anspannt und beginnt zu knirschen. Wird einem das bewusst, kann man sein Verhalten allmählich ändern.

Doch dass die Zähne weiterhin abgerieben werden, verhindert nur eine Schiene. Unabhängig vom Typ der Schiene tritt der Bruxismus damit vorübergehend weniger stark und heftig auf, und es werden Beschwerden in Muskeln oder Kiefergelenk gelindert. Bisher gibt es jedoch keine klaren Belege, dass Bruxismus sich mit den Schienen dauerhaft mildert. Vielleicht ist es doch besser, sich Strategien zu überlegen, wie man seinen Stress reduziert.