

Mit guten Zähnen lebt man besser



Putzen lohnt sich: Vor allem auch Senioren sollten Sorge tragen zu ihren Zähnen.

Fotolia

GESUNDHEIT Gute Zähne sind mehr als bloss ein schöner Anblick – sie sind auch Voraussetzung für einen guten Allgemeinzustand eines Menschen. So ist das Risiko für gefährliche Stürze und Demenz umso grösser, je mehr Zähne fehlen. Das ergaben neue Studien.

Viele ältere Menschen sind schlecht zu Fuss und fallen leicht um. Auch mit dem Kauen haben sie Probleme, weil ihnen Zähne fehlen. Hat das eine mit dem anderen zu tun? Sehr viel, sagen japanische Wissenschaftler. Ihre Studien haben ergeben, dass gute Zähne die Gefahr von Stürzen verringern, weil durch das kraftvolle Zubeissen auch die Muskeln an den Beinen und anderen Körperstellen gestärkt werden.

Gesunde Mundfunktionen bewirken noch mehr: Sie aktivieren bestimmte Hirnregionen, die mit den kognitiven Fähigkeiten der Person zu tun haben. Dadurch könnten sie sogar der Entstehung von Demenz entgegenwirken, so die Annahme der Experten.

Gesundheitsforscher des japanischen National Institute of Public Health in der Millionenstadt Saitama haben 61 wissenschaftliche Studien aus den letzten Jahren unter die Lupe genommen, um herauszufinden, welche Massnahmen dafür geeignet sind, die im Alter zunehmende Gebrechlichkeit aufzuhalten.

Schlechte Zähne, schlechte Ernährung

Die Sichtung der Studien führte zu überraschenden Ergebnissen: Zwischen Mundgesundheit und körperlicher Leistungsfähigkeit bestehen enge Zusammenhänge, ermittelten die Forscher. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Okklusion, der Kontakt zwischen den Zähnen des Ober- und des Unterkiefers beim Beissen und Kauen. Werden fehlende Zähne nicht durch passende Prothesen oder Implantate ersetzt, leiden die Kaufähigkeit und die Ernährung. «Menschen mit weniger als 28 Zähnen nehmen signifikant weniger Karotten, gemischte Salate und Ballaststoffe zu sich als Menschen mit intaktem Gebiss», berichten die Forscher. Folge: Es

kommt zu einer Mangelversorgung mit Betacarotin, Folsäure und Vitamin C. Menschen mit einer schlechten Okklusion ernähren sich häufiger mit weicher, süsser Nahrung. Als Folge davon drohen der Verlust weiterer Zähne und eine Zunahme der Gebrechlichkeit. Menschen, die nur noch weiche Nahrung oder Brei essen, haben einen schwächeren Händedruck und Probleme, das Gleichgewicht zu halten.

Die Fähigkeit, festes und härteres Essen zu kauen, ist dagegen mit erhöhter Muskelkraft assoziiert. Die Erklärung laut den japanischen Forschern: Bei kräftigen Kaubewegungen gelangen Nervenimpulse aus den Mechanorezeptoren im Zahnfleisch, in den Gelenken sowie im sogenannten Golgi-Sehnenorgan in den Muskeln über den Nervus trigeminus zum Gehirn. Es sei zwar nicht sicher, dass diese peripheren sensorischen Reize der alleinige Grund für die Stärkung der motorischen Fähigkeiten sind. Der Zusammenhang zwischen der Muskulatur von Gliedmassen und Gesicht sei jedoch bereits in früheren Studien identifiziert worden. Es sei deshalb denkbar, dass die Nervenimpulse aus dem Mundbereich auch die muskuläre Kontrolle in anderen Körperbereichen beeinflussen.

Dass die physische Leistungsfähigkeit vom Zustand der Mundgesundheit abhängt, wurde in diversen Studien untersucht. Menschen mit intakter Okklusion hätten demnach kräftigere Beinmuskeln, könnten in schnellerem Schrittempo laufen oder länger auf einem Bein stehen, so die Forscher.

Eindeutige Ergebnisse lieferte zum Beispiel eine Langzeitstudie, in deren Verlauf 1763 über 65 Jahre alte Heimbewohner über drei Jahre beobachtet worden waren. Jene der Teilnehmer,

die nur noch 19 oder weniger Zähne hatten und keine Zahnprothese trugen, erlitten signifikant häufiger einen Sturz als Menschen mit 20 Zähnen und mehr. Eine zahnärztliche Versorgung des lückenhaften Gebisses mit Prothesen verringerte das Sturzrisiko aber deutlich.

Warum Stürze in höherem Alter so gefährlich sind, verdeutlichen die einschlägigen Statistiken: Jeder fünfte bis zehnte Sturz führt zu Verletzungen, etwa fünf Prozent zu Knochenbrüchen, ein bis zwei Prozent zu einer hüftnahen Oberschenkelhalsfraktur. Jeder zweite Mensch im hohen Lebensalter, der wegen eines Sturzes stationär behandelt werden muss, und bis zu einem Drittel der Patienten nach einer Oberschenkelhalsfraktur sterben innerhalb eines Jahres.

Selbst ohne Verletzungen hat das Hinfallen nachteilige Folgen. Alte Menschen sind nach einem Sturz oft hilflos und nicht mehr in der Lage, allein wieder aufzustehen. Etwa 30 Prozent der Sturzpazienten haben Angst vor weiteren Stürzen. Viele vermeiden aus Angst vor dem Hinfallen körperliche Aktivitäten, und es entsteht so ein Teufelskreis von Unbeweglichkeit, sozialer Isolation, Depression und Hilfsbedürftigkeit.

Kauschwäche erhöht Risiko für Demenz

Die jüngste Veröffentlichung der japanischen Forschergruppe beschäftigt sich mit dem auf den ersten Blick reichlich hypothetisch erscheinenden Zusammenhang von Mundgesundheit und Gedächtnis. Die japanischen Forscher stiessen bei ihrer Recherche auf über zwanzig Studien, die zwischen 2005 und 2015 weltweit zu diesem Thema publiziert wurden. Ergebnis: Ein eingeschränktes Kauvermögen war meist mit verminderten kognitiven Funktionen verbunden. Kauschwäche erwies sich in vier von fünf Studien als Risikofaktor für Gedächtnisstörungen oder Demenz.

Die Bemühungen um die Erhaltung möglichst vieler gesun-

«Menschen mit einem intakten Gebiss haben kräftigere Beinmuskeln, können in schnellerem Schrittempo laufen oder länger auf einem Bein stehen.»

Japanische Gesundheitsforscher

der Zähne lassen allerdings im Alter oft nach. Für die Vernachlässigung der Mundpflege bei Senioren gibt es viele Gründe: Die reduzierte Selbststeuerung bei Zahn- und Zahnersatzpflege, das Nachlassen motorischer Funktionen, rheumatische Schmerzen oder schwere Erkrankungen. Hilfs- und Pflegebedürftigkeit führen zu Belägen und Entzündungen in der Mundhöhle und beeinträchtigen die Lebensqualität.

In der «Deutschen Mundgesundheitsstudie IV» berichteten 77 Prozent der 65 bis 74-Jahre alten Studienteilnehmer über eine eingeschränkte Mundhygiene. 40 Prozent litten unter Parodontitis, die Hälfte hatte Wurzelkaries. Im Durchschnitt fehlten den Senioren 14 Zähne. Totalprothesen benötigten 20 Prozent der Teilnehmer.

Mangelnde Zahnhygiene in Pflegeheimen

Besonders problematisch steht es um die Zähne von dementen Patienten, die in Heimen betreut werden. So haben die Schweizer Zahnärzte Prof. Christian E. Besimo und Ruth H. Besimo-Meyer in einer Studie dokumentiert, dass in einer Institution für demenzkranke Menschen fast 60 Prozent der Bewohner, die noch eigene Zähne hatten, Karies aufwiesen. Eine Entzündung des Zahnfleisches betraf 85 Prozent der Bewohner, Entzündungen der übrigen Mundschleimhäute, zum Beispiel durch Pilzinfekte, 35 Prozent.

«Diese Daten waren gerade deshalb besonders alarmierend, weil die Bewohner von einer qualitativ hochstehenden Betreuung profitierten, die auch eine möglichst regelmässige Zahn-, Mund- und Prothesenhygiene umfasste», heben die beiden Spezialisten der Seelklinik Brunnen für orale Medizin im Fachjournal «Ars Medica» hervor: «Der letzte Zahnarztbesuch lag jedoch im Durchschnitt 25 Monate, im Extremfall über 60 Monate zurück.»

Lajos Schöne

Schuh kann Gang verbessern

MULTIPLE SKLEROSE Zu den häufigsten Symptomen der Nervenkrankheit gehören Gangstörungen. Eine Testreihe hat jetzt gezeigt: Gesundheitsschuhe können das Gehen von MS-Patienten unterstützen.

Kann ein optimales Schuhwerk die Gehfähigkeit von MS-Patienten verbessern? Die Fachgruppe Physiotherapie bei multipler Sklerose (FPMS) wollte es genau wissen und führte eine Untersuchung durch. Sie liess zwölf MS-Patientinnen und -Patienten sieben Tage lang den «Xelero Matrix black» tragen. Das ist ein Schweizer Gesundheitsschuh mit einer speziellen Technologie, die Stabilität, Abrollung und Dämpfung im selben Schuh vereint. Während der einwöchigen Testzeit mussten die Teilnehmer die Schuhe täglich tragen und damit spazieren gehen, Hilfsmittel wie Gehstöcke oder Rollatoren waren erlaubt.

Besonderes Augenmerk legten die Testverantwortlichen darauf, ob sich Gehdistanz und -zeit mit dem Schuh verbessern liessen. Dies wurde mittels dreier Tests zu Beginn und am Schluss der Testwoche ermittelt: 2-Minuten-Gehtest, 10-Meter-Gehtest und VAS (visuell analog Skala, mit Wertungspunkten von 0 bis 10). Aufgrund dieser Skala beantworteten die Patienten subjektiv, wie sicher sie sich mit dem Schuh fühlten.

Die nun vorliegenden Ergebnisse zeigen: Der Spezialschuh kann MS-Patienten mit Geh-



Längere Gehzeiten: Der Gesundheitsschuh «Xelero Matrix black» unterstützt MS-Patienten.

zvq

schwierigkeiten unterstützen; namentlich liessen sich in den meisten Fällen Gehzeit und Gehdistanz verbessern. Laut der Testleiterin Regula Steinlin Egli, FPMS-Präsidentin und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Schweizerischen MS-Gesellschaft, profitierten vor allem Patienten mit leichten Paresen (Lähmungserscheinungen) von dem Spezialschuh, solche mit Koordinationsstörungen dagegen weniger. «Am besten», empfiehlt deshalb die Fachfrau, «sollten Betroffene den Schuh ausprobieren können, um zu schauen, ob er ihren Gang positiv beeinflusst.»

sae

Der ausführliche Schuhtest:
www.fpms.ch

In Kürze

MAKULA-DEGENERATION

Spritzen bald Roboter ins Auge?

Die altersbedingte Makula-Degeneration des Auges führt oft zu Sehbehinderungen. Mit Medikamenten lässt sich der Sehverlust aufhalten, aber sie müssen regelmässig ins Auge gespritzt werden. Ein von der ETH Zürich entwickelter Roboter könnte künftig diese Aufgabe übernehmen, wie die Hochschule mittelt. In der Schweiz leidet jeder fünfte über 80-Jährige an der Augenkrankheit. sda