



GESUNDER MUND, GESUNDER SEX – Ich habe was, was du nicht siehst!

von Sylvia Schneider

HINWEIS: Sie dürfen diesen Spezialreport gerne an Ihre Freunde und Bekannte weiterleiten, sowie auf Blogs und in Foren veröffentlichen. Wir wollen, dass möglichst viele Betroffene in den Genuss unserer kostenlosen Hilfe kommen.

Inhalt

Einleitung: Wie Ihre Zahngesundheit Ihren Sex beeinflusst

1. Mundgeruch: Machen Sie den Fäulnisbakterien das Leben schwer
2. Zahnhygiene: Werden Sie zum Meister Proper
3. Zahnfleischentzündungen: Riskanter für Sie als Karies
4. Zahnmedizin: Renovierungsarbeiten an Ihren Zähnen
5. Munderkrankungen: Machen Sie Jagd auf kleine Stellen
6. Ihre Mundgesundheit und Ihr SEX – Ich habe was, was du nicht siehst

Wie Ihre Zahngesundheit Ihren Sex beeinflusst

Neulich im Café: Nach langer Zeit treffe ich meine Freundin Nicky mal wieder. Zuletzt hatten wir uns bei ihrer Hochzeit gesehen. „Na, wie ist es denn so als jung verheiratete Frau“, will ich von ihr wissen. Sie zuckt zusammen und druckst: „Geht so!“ Dabei schaut sie mich nicht an. „Na, sag, was los ist“, ermuntere ich sie. Sie bricht in Tränen aus. Ich nehme sie in den Arm, und sie beginnt zu erzählen: „Philipp will nicht mehr mit mir schlafen. Er sagt, ich hätte so einen unangenehmen Mundgeruch. Er ekelt sich davor. Ich weiß nicht, was ich tun soll. Wenn ich mich ihm zuwende, weicht er richtig zurück.“

Neulich beim Yoga: Nach dem Job mache ich einmal in der Woche Yoga in meinem Fitnessstudio. Da sind bis auf einen jungen Mann nur Frauen: Alles nette Mädels. Hübsch, attraktiv und schlank. Beim letzten Mal fiel mir auf, dass die Julie – eine Kollegin von mir – ziemlich knochig aussah. Ein großer Kopf auf einem kleinen Körper, der Hals mit Strängen bewehrt. Sie merkte, dass ich sie genauer betrachtete, und lächelte mich verschämt an. Und was sah ich? Sie hatte vorne bei den Frontzähnen eine Zahnlücke. Eine Zahnlücke?! Wie sexy! Na, dachte ich, die wird wohl an einer Ess- und Brechsucht leiden. Denn da fallen den Mädels nämlich reihenweise die Zähne aus. Schuld ist die Magensäure, denn die zerstört beim Brechen auch Zahnfleisch und Zähne.

Neulich beim Klassentreffen: Der Beauty-King unserer Klasse war immer Thies. Groß, drahtig, durchtrainiert. Alle Mädels schwärmten für ihn. Er hatte zehn an jedem Finger. Wer von ihm schon mal geküsst worden war, konnte seinen eigenen „Marktwert“ erheblich steigern. Auf dem diesjährigen Klassentreffen jedoch zeigten sich einige Kratzer in seinem Lack: Er raucht wie ein Schlot und hat an beiden Seiten des Gebisses hässliche Zahnlücken. „Warum lässt du dir die nicht wegmachen. Das ist doch heute keine große Sache mehr“, fragt ihn unsere ehemalige Klassensprecherin Anne – bekannt dafür, dass sie nie ein Blatt vor den Mund nimmt. „Mein Zahn-Doc will da nicht mitmachen“, grummelt er. „Das geht doch gar nicht“, gibt Anne zurück. „Doch, doch, der Doc sagt, ich muss erst aufhören zu rauchen, sonst läuft da gar nichts! Rauchen verursacht Zahnausfall, seufzt er.“ Anne ist nicht aufzuhalten: „Und was

läuft da dann mit Mädels noch so?“ Thies grinst sie so breit an, dass man einen vollen Blick auf seine Zahnlücken werfen kann: „Na ja, noch rutsch ich nicht auf der Felge. Ist aber alles nicht mehr so cool.“

Neulich in der Bar: Während ich am Tresen bei einem Drink nach der Arbeit abhänge, stupst mich von hinten jemand an. Steffen, mein erster Chef. Ein junger attraktiver Typ mit unbedingtem Willen zur Karriere. Dabei aber durchaus teamfähig und sozial eingestellt. Doch jetzt sieht er schlecht aus, ganz grau im Gesicht. Fahrig fährt er sich durch die Haare, als er mir die Hand schüttelt. „Na, Alter, wie laufen die Geschäfte“, begrüße ich ihn. „Schlecht, ich bin in der Krise.“ Sind wir das nicht irgendwie alle, denke ich. Er fährt fort: „Ich hatte einen Herzinfarkt und habe etliche Kunden verloren.“ Auweia, das ist mies. „Wie kriegt man in deinem Alter schon einen Herzinfarkt? Bestimmt zu viel Stress?“ Steffen schüttelt den Kopf: „Mein Arzt sagt, der Auslöser war meine schwere Zahnfleischentzündung.“ Um ihn ein wenig abzulenken, frage ich: „Und was macht deine reizende Frau, die steht dir sicher bei?“ Seine lapidare Antwort: „Abgehauen. Da lief nicht mehr so viel zwischen uns. Zuerst hatte ich ständig einen entzündeten Mund mit Pilzbefall und kleinen Geschwüren, danach den Herzinfarkt. Am Anfang wollte sie keinen Sex mehr wegen der Entzündungen und nach dem Infarkt habe ich mich nicht mehr getraut.“

Vier Beispiele – eine Ursache für die ernsthaften Probleme. Sie sehen: Die Gesundheit Ihres Mundes beeinflusst Ihr Sexleben in einem ungeahnten Ausmaß!

- » So vertreibt Mundgeruch andere Menschen. Möglicherweise bringt er gar Ihren Verkehr zum Erliegen.
- » Hässliche Zähne und Zahnlücken wirken abschreckend und machen Sie einsam.
- » Zahnfleischentzündungen bieten Geschlechtskrankheiten Eintrittsporten. Sie infizieren sich und andere.

- » Schlecht angepasster Zahnersatz kann Ihren Sex sehr ungemütlich werden lassen und „Beißhemmungen“ bei Ihrem Partner beziehungsweise Ihrer Partnerin auslösen.



Schlecht angepasster Zahnersatz: Vermeiden Sie böse Überraschungen!

- » Mundtrockenheit bringt Sie möglicherweise zum Quietschen – aber nicht vor Vergnügen.
- » Und nicht zuletzt kann Oralsex Mundkrebs auslösen. Dann drohen entstellende Operationen.

Darüber erzählt Ihnen niemand etwas. Ich jedoch sage Ihnen, was Sie für Ihre Zähne und Ihre Mundgesundheit tun können, um Ihren Sex gesünder und sicherer zu machen und ihn bis ins hohe Alter genießen zu können. Sie dürfen gespannt sein.

1. Mundgeruch: Machen Sie den Fäulnisbakterien das Leben schwer

Sie selbst können ihn gar nicht wahrnehmen – leider! Deswegen werden Sie wahrscheinlich erst dann auf Ihren Mundgeruch aufmerksam, wenn andere Menschen entsetzt die Nase rümpfen.

In knapp 90 Prozent aller Fälle lässt sich die Ursache direkt im Mund dingfest machen.

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Schlechter Geruch aus dem Mund verhindert auf jeden Fall zunächst einmal, dass Sie nette neue Menschen kennen lernen. Und zwar echt live und nicht im Internet. Wer will schon beim ersten Date wegen Mundgeruchs in Ohnmacht fallen?



Jemanden, der aus dem Mund riecht, zu Küssen oder mit ihm Sex zu haben, killt Lust und Liebe. Außerdem: Im Job wirkt sich Mundgeruch auch nicht gerade karrierefördernd aus.

Mundgeruch entsteht fast immer in der Mundhöhle. Hier tummeln sich Fäulnisbakterien in Zahnzwischenräumen, Zahnfleischtaschen und vor allem im Zungenbelag. Sie produzieren faulige Ausdünstungen, die bei Ihren Mitmenschen Atembeklemmungen verursachen. Entgegen der landläufigen Annahme sind internistische Probleme wie Magengeschwüre nur selten Auslöser von Mundgeruch, von Halitose – wie die Wissenschaft Mundgeruch nennt.

Die Fäulnisbakterien ernähren sich von den Tröpfchen auf Ihrer Zunge. In den zahlreichen kleinen Fältchen des Zungenrückens finden sie gute Lebensbedingungen vor. Sie leben beispielsweise von dem Nasensekret, das in den Rachenraum tropft, und von allem anderen, was an der Zunge hängen bleibt. Bei ihrem Stoffwechsel – also ihrer Verdauung – bilden sie Abfallprodukte, die muffeln können. Diese üblen Stinker entstehen bei fast allen Menschen im Mund – das ist zunächst einmal genauso normal wie die Tatsache, dass jeder Mensch schwitzt.

Vor dem Knutschen Zähne putzen

Wenn Sie jemanden leidenschaftlich küssen möchten, denken Sie als Allererstes an Ihren Mundgeruch: Ist er frisch genug, oder sollten Sie lieber schnell noch einmal die Zähne putzen beziehungsweise den Mund mit einer Mundspülung ausspülen? Auch vor dem Liebesspiel empfiehlt es sich, noch einmal die Zahnbürste zu schwingen – besonders morgens, denn der Atem nach dem morgendlichen Aufwachen ist meist eine ziemlich unappetitliche Sache. Unterwegs kann ein frisches Kaugummi Ihre Rettung sein – verwenden Sie aber bitte ein zahnfreundliches!

Diese Ursachen können hinter schlechtem Atem stecken:

- » ungepflegte Zähne
- » schlecht sitzender Zahnersatz
- » Zahnfleisch- und andere Entzündungen im Mund
- » Fastenkuren und Diäten
- » Essstörungen und Mangelernährung
- » tagsüber zu wenig Essen
- » zu reichlicher Knoblauch- und Zwiebelverzehr
- » Stress
- » Störungen im Magen- und Darmbereich
- » Stoffwechselstörungen wie Diabetes
- » Erkältungen und Entzündungen im Rachenraum
- » Alkohol- und Nikotinkonsum

Bei Menschen mit gesunden Zähnen stammt der Mundgeruch hauptsächlich von der Zunge – genauer gesagt vom Zungenrücken.

Die meisten reinigen den Zungenrücken nicht regelmäßig von Speichel und Belägen, weil sie nicht wissen, dass auch die Zunge Pflege vertragen kann.

Pflegen Sie nicht nur Ihre Zähne, sondern den gesamten Mund

- » Eine gründliche Mundhygiene mit Zahnbürste und Zahnseide beugt dem schlechten Duft aus dem Mund vor. Verzehren Sie zwischen den Mahlzeiten immer wieder mal ein Stück Obst, eine Möhre, eine Tomate, etwas Paprika oder ein zahnfreundliches Kaugummi – das hält die Bakterien unter Kontrolle.
- » Das häufig gegen Mundgeruch empfohlene und gegen Zahnfleischentzündungen eingesetzte Gurgelmittel Chlorhexidin bekämpft zwar den schlechten Atem, färbt aber leider oft die Zähne ein, beeinträchtigt den Geschmackssinn und kann bei Dauergebrauch Geschwüre im Mund hervorrufen.
- » Reinigen Sie den hinteren Zungenrücken sanft mit einem Zungenschaber, den Sie in jeder Drogerie erhalten. Schaben Sie jedoch nur die obere Schleimschicht ab. Passen Sie dabei auf, dass Sie Ihre Zunge nicht verletzen. Der Würgereiz verschwindet mit der Zeit und mit zunehmender Übung.
- » Ihr Mund sollte nie austrocknen. Trinken Sie viel, und regen Sie zwischendurch den Speichelfluss mit Kaugummikauen an.
- » Reinigen Sie den Mund, wenn Sie stark riechende Mahlzeiten mit Knoblauch oder Zwiebeln zu sich genommen haben. Wenn Sie Kaffee getrunken oder eiweißreiche Speisen verzehrt haben, ist das ebenfalls sinnvoll.
- » Spülen Sie Ihren Mund mit warmem Salbeitee aus.
- » Benutzen Sie ein Mundwasser (zum Beispiel Meridol) – zwischendurch und vor allem vor dem Zubettgehen. Das verhindert wirksam das Bakterienwachstum und damit die Entstehung von Mundgeruch. Damit ist Ihr Sex gesichert!

Chronisch schlechter Atem weist auf mögliche Krankheiten hin

Permanenter Mundgeruch, der durch die beschriebenen Gegenmaßnahmen nicht weichen will, kann nicht nur eine Sexkrise auslösen. Er kann auch ein Hinweis auf ernsthafte Erkrankungen wie etwa Zahnabszesse, Leberleiden oder Diabetes sein. Ziehen Sie in diesem Fall Ihren Hausarzt ins Vertrauen.

KURZ UND BÜNDIG

- Mundgeruch vertreibt andere Menschen und macht einsam.
- Er entsteht durch eine schlechte Mundhygiene.
- Sie sollten vor allem Ihren Zungenrücken reinigen.
- Manchmal steckt auch eine Krankheit hinter dem schlechten Geruch.

2. Zahnhygiene: Werden Sie zum Meister Proper

Bis zu 30 Tonnen Nahrung zerkleinern Ihre Zähne im Laufe Ihres Lebens und leisten damit Schwerstarbeit. Der Zahnschmelz gilt als die härteste Substanz des gesamten Körpers – sofern Sie dafür sorgen, dass er keinen Schaden nimmt.

Wenn Sie Ihren Zähnen das richtige Maß an Aufmerksamkeit schenken, werden Sie von ihnen wahrscheinlich ein Leben lang begleiten.

Tun Sie das jedoch nicht, beginnen Ihre Zähne zu faulen: Zahnfäule macht sich breit – Kariesalarm! Schlechte Zahnpflege, zu viel Süßes und Fäulnisbakterien knabbern Ihren Zahnschmelz an – schlimmstenfalls bis ins Mark. Die Mikroorganismen, die dafür verantwortlich sind, hausen am liebsten in Ihrem fest gewordenen Zahnbelag. Die Keime kleben aber auch auf dem Zahnschmelz oder verschwinden in Ritzen und Zahnzwischenräumen. Hier vergären sie Zucker zu Milchsäure. Diese greift zuerst den Schmelz an, der wird bröckelig, später fault Ihre Zahnschmelzsubstanz. Frisst sich der Karies bis ins Zahninnere durch, werden auch Zahnmark und Zahnnerf befallen. Spätestens dann bekommen Sie heftigste Zahnschmerzen. Ist schon zu viel verfault, ist Ihr Zahn nicht mehr zu retten – und das sieht dann gar nicht mehr cool aus. Mit der richtigen Zahnhygiene können Sie das jedoch verhindern!

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Schön saubere Zähne machen Sie sexy und begehrenswert. Sie können anderen immer ein strahlendes Lächeln schenken – und nicht nur das. Sie müssen weder Angst vor Mundgeruch haben, noch sich vor Oralsex fürchten. Und das macht locker.

Meine 10 Zahnputztipps für Sie

1. Zweimal täglich zwei Minuten

Ideal ist es, wenn Sie Ihr Gebiss zweimal täglich drei Minuten oder dreimal täglich jeweils zwei Minuten putzen. Die meisten bringen es meist nur auf eine halbe Minute pro Putzeinheit. Putzen Sie, wenn

Sie Zeit und Ruhe haben. Bürsten Sie immer in kleinen kreisenden Bewegungen und ohne zu viel Druck. Beginnen Sie an den Innenseiten Ihrer Zähne, dann putzen Sie die Außenseiten Zahn für Zahn, und zum Schluss schrubbeln Sie die Kauflächen ab.

2. Erst mal trocken rubbeln

Einen zusätzlichen Reinigungseffekt erzielen Sie, wenn Sie die Zähne zunächst einmal eine halbe Minute lang mit weichen Borsten trocken – ohne Wasser und Zahnpasta – bürsten. Danach geht es nass weiter. Wechseln Sie beim Putzen ab und an die Hand, damit der Putzeffekt gleichmäßig ist.

3. Essen – Pause – putzen

Putzen Sie nie sofort nach dem Essen die Zähne. Warten Sie lieber eine halbe bis eine Stunde. Durch die sauren Nahrungsmittel wird der pH-Wert im Mund herabgesetzt. Wenn Sie sofort putzen, kann der Schmelz leichter verletzt werden, und es können kleine Defekte an den Zähnen entstehen.

4. Erfolgreich gegen den Würgereiz

Wenn Sie einen ausgeprägten Würgereiz beim Zähneputzen haben, finden Sie Ihre idealen Zeiten für die Zahnpflege heraus. Das ist besser, als wenn Sie gar nicht putzen. Müssen Sie trotzdem würgen, putzen Sie kürzer, dafür aber häufiger – also etwa sechsmal am Tag eine Minute lang. Versuchen Sie herauszufinden, zu welchen Tageszeiten Ihr Würgereiz am wenigsten ausgeprägt ist und versuchen Sie, dann Ihre Putzzeiten einzulegen.



5. Elektrisch oder per Hand? Hauptsache, putzen!

Elektrische Zahnbürsten reinigen wirksamer als Handbürsten. Mit der Handbürste erreichen Sie nur wenige Bewegungen in der Minute und kommen nicht so gut in die Zahnzwischenräume. Wenn Sie dennoch die Handbürste bevorzugen, gönnen Sie sich alle zwei Monate ein neues Exemplar, denn die verbrauchten Borsten schädigen Zahnschmelz und -fleisch. Wichtiger als die Entscheidung, ob Sie elektrisch oder per Hand bürsten, ist, dass Sie Ihre Zähne überhaupt gründlich und regelmäßig pflegen.

6. Zahnseide & Co. für die Zwischenräume

Um in die Zahnzwischenräume zu gelangen, reinigen Sie Ihre Zähne ein- bis zweimal die Woche mit Zahnseide. Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen, wie das geht. Er kann Ihnen zusätzlich eine Interdentalbürste für die Zahnzwischenräume in der richtigen Größe nennen. Möglicherweise brauchen Sie mehrere Interdentalbürstchen in unterschiedlichen Größen. Zahnhölzer sollten Sie nur ausnahmsweise verwenden, denn sie können das Zahnfleisch verletzen (das gilt auch für Zahnstocher).

7. Zahnpasta immer mit Fluorid

Kaufen Sie sich auf jeden Fall eine Zahnpasta, die Fluoride enthält. Diese unterstützen den Speichel dabei, gelöste Mineralien wieder in den Zahn einzulagern. Der Zusatz Triclosan tötet Bakterien ab und schützt das Zahnfleisch. Allerdings sind Nebenwirkungen noch nicht hinreichend abgeklärt. Wenn Sie empfindliche Zähne oder frei liegende Zahnhäse haben, sollten Sie spezielle Zahncremes und besonders weiche Bürsten benutzen. Behalten Sie Ihre Fluor-Zahncreme nach dem Putzen noch ein wenig im Mund – so kann das Fluor noch besser einwirken.

8. Schlecht für Ihre Zähne: Dauernaschen und Zwischenmahlzeiten

Essen Sie zu den Mahlzeiten und nicht zwischendurch. Sie sollten auch nicht ständig am Saftglas nippen, denn die Säure schadet Ihren Zähnen. Das gilt auch für die Säure im Wein. Am stärksten ätzt Zitronensäure. Sie ist ein häufig eingesetztes Konservierungsmittel in industriell gefertigten Lebensmitteln. Lesen Sie deshalb die Zutatenlisten. Denken Sie auch daran, dass Sie etwa eine halbe bis eine Stunde nach dem Genuss von Obst und Gemüse Ihre Zähne putzen sollten. Kohlenhydratreiche und zuckerhaltige Nahrungsmittel wie Weißbrot, Chips, Süßigkeiten oder Limonaden setzen sich besonders gern an der Zahnoberfläche ab und fördern das Wachstum

von Bakterien. Schwarzbrot und Gemüse sowie alles, was Sie richtig kauen müssen, sind wichtig für die Zähne, denn sie regen den Speichelfluss an. Für Süßschnäbel: Wenn Sie Süßes in einem Rutsch naschen, schaden Sie Ihren Zähnen weniger, als wenn Sie ständig etwas Süßes im Mund haben.

9. Wenn Sie mal nicht putzen können

Ein zuckerfreies Kaugummi ist eine gute Reinigungslösung für zwischendurch. Es regt den Speichelfluss und damit die Neutralisierung von Säuren an. Von antibakteriellen Kaugummis ist eher abzuraten, da sie die Zähne verfärben und den Geschmackssinn beeinträchtigen können. Wenn Sie wissen, dass Sie unterwegs nicht zum Zähneputzen kommen, nehmen Sie eine Mundspüllösung mit. Beides ersetzt allerdings das Zähneputzen nicht.

10. Zweimal im Jahr eine Zahnreinigung vom Profi

Zusätzlich ist es für Sie besonders wichtig, mindestens zweimal im Jahr beim Zahnarzt eine professionelle Zahnreinigung vornehmen zu lassen. Das Gebiss wird mit Spezialinstrumenten wie einem Pulverstrahlgerät gereinigt, poliert und fluoridiert. Leider müssen Sie die Zahnreinigung aus eigener Tasche bezahlen. Eine Versiegelung der Backenzähne zum Schutz vor Karies – wie sie für Kinder empfohlen wird – gilt bei Erwachsenen inzwischen als überflüssig.

Zahngesunde Ernährung

Zahnbakterien lassen sich zusätzlich zur Zahnbürste auch mit der richtigen Auswahl der Speisen bekämpfen. Dazu zählen:

- » Sellerie schützt die Zähne einerseits durch das Kauen, es massiert Zahnfleisch und reinigt Zahnzwischenräume. Andererseits regt das Gemüse die Bildung des Speichels an und neutralisiert das Kariesbakterium *Streptococcus mutans*.
- » Käse gilt als ganz besonderer Zahnfreund. Er hat einen niedrigen Kohlenhydrat- sowie einen hohen Kalium- und Phosphatgehalt. Er hilft, den pH-Wert im Blut aufrechtzuerhalten, schützt und regt die Neubildung von Zahnschmelz und Speichel an. Wer es wie die Franzosen macht und nach dem Essen noch etwas Käse genießt, tut seinen Zähnen etwas Gutes.

- » Grüner Tee schützt durch die so genannten Katechine dafür, dass den Bakterien die Zahnbeläge bilden, der Garaus gemacht wird,. Außerdem neutralisiert grüner Tee die Mikroorganismen, die für Mundgeruch sorgen.
- » Kiwis sind besonders reich an Vitamin C und stärken damit die Kollagenstruktur des Zahnfleisches. Das gilt natürlich auch für andere Vitamin-C-reiche Obst- und Gemüsesorten, wie Paprika etwa.
- » Zwiebeln enthalten Schwefelverbindungen, die gegen das Zahnbakterium *Streptococcus mutans* wirken.
- » Petersilie wirkt gegen Mundgeruch.
- » Sesamsamen haben einen hohen Kalziumgehalt und stärken den Zahnschmelz.
- » Shiitake-Pilze enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls Mikroorganismen bekämpfen sollen, die für die Zahnbeläge verantwortlich sind.
- » Wasabi, auch japanischer Meerrettich, soll auch mit seinen sekundären Pflanzenstoffen das Wachstum von Kariesbakterien hemmen.
- » Wasser hält das Zahnfleisch von außen wie innen feucht, regt die Speichelbildung an. Wer sich nach dem Essen die Zähne nicht putzen kann, sollte sich den Mund gründlich mit Wasser ausspülen und dabei das Wasser durch die Zahnzwischenräume drücken. So können Essensreste entfernt werden.

KURZ UND BÜNDIG

- Tägliche Zahnhygiene ist ein Muss, sonst beginnen Ihre Zähne zu faulen.
- Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse hält Ihre Zähne in Schuss.
- Zu viel Süßes und Dauernaschen oder –nuckeln (z.B. an Cola- oder Limoflaschen) sind Gift für Ihre Beißer.
- Zweimal im Jahr ist außerdem eine professionelle Zahnpflege ein Muss.

3. Zahnfleiscentzündungen: Riskanter für Sie als Karies

In Ihrer Mundhöhle stellen sich irgendwann Alterserscheinungen ein. Im Laufe der Jahre verändern sich die Verhältnisse dort. Etwa ab dem 35. Lebensjahr werden die meisten Menschen anfälliger für Bakterien, die dem Zahnfleisch schaden. Dann stellt sich bei vielen eine Parodontitis ein, die noch als wesentlich gefährlicher gilt als Karies. Diese Entzündung und der daraus resultierende Schwund des Zahnfleisches haben in den letzten Jahren extrem zugenommen. Nur noch 15 Prozent der Erwachsenen sollen gesundes Zahnfleisch haben, so die neuesten Erkenntnisse der Zahnforschung.

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Zahnfleiscentzündungen verursachen Zahnfleischblutungen und kleine Verletzungen im Mund. Das sind Eintrittspforten für Krankheitserreger, die beim Oralsex übertragen werden. Diese Erreger gelangen über das Blut in den Körper und können dort etwa einen Herzinfarkt oder eine Fehlgeburt auslösen.

Unbehandelte Zahnfleiscentzündungen führen zu Zahnausfall.

Davon abgesehen sind Zahnfleiscentzündungen nicht gerade sexy und können auch Mundgeruch verursachen.

Etwa 400 verschiedene Bakterienarten leben in Ihrem Mund. Löst sich der Zahnfleischsaum mit der Zeit vom Zahn, entstehen Zahntaschen, in denen sich Bakterien sammeln, die von dort in Ihren Blutkreislauf wandern. So verteilen sich deren Gifte, die dann überall im Organismus Schaden anrichten können. Sie stehen im Verdacht, Gelenk- und Kopfschmerzen auszulösen, Blutgefäße schneller zu verengen, das Herzinfarktrisiko zu erhöhen sowie Fehlgeburten und Alzheimer auszulösen.

Nach einer Studie der Universität Heidelberg haben Menschen mit schwerer Parodontitis ein viermal so hohes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.

Die Neigung zu Parodontitis ist neben einer genetischen Veranlagung insbesondere auf eine mangelhafte Zahnpflege zurückzuführen. Rauchen erhöht das Parodontitis-Risiko um das Fünffache. Bei Rauchern wird die Entzündung zudem häufig später entdeckt, denn sie leiden seltener unter Zahnfleischbluten, weil ihr Zahnfleisch generell schlechter durchblutet ist.

Zunächst zeigt sich nur ein bisschen Blut beim Zähneputzen, dann schwillt das Zahnfleisch an und entzündet sich. Das Zahnfleisch wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Abbauprodukte des Bakterienstoffwechsels werden nicht mehr abtransportiert. Das Säuremilieu im Mund ändert sich.

Wird die Entzündung stärker, löst sich das Zahnfleisch vom Zahn, es entstehen Zahntaschen, in denen sich die Bakterien besonders gern festsetzen. Wird jetzt nicht ausreichend geputzt – etwa weil das Putzen nun schon besonders weh tut, kann sich die Entzündung rasch verschlimmern. Um den Infektionsherd loszuwerden, beginnt der Körper den Halteapparat des Zahnes abzubauen: Die Zähne lockern sich.

Werden Zähne und Zahnfleisch gut gepflegt, können beginnende Entzündungen nach ein bis zwei Wochen wieder verschwunden sein.

KURZ UND BÜNDIG

- Zahnfleiscentzündungen führen zu Zahnausfall und schweren Erkrankungen, sofern Sie nichts dagegen unternehmen.

4. Zahnmedizin:

Renovierungsarbeiten an Ihren Zähnen

Wenn Sie jedes halbe Jahr brav zum Zahnarzt gehen, haben Ihre Zähne ausgezeichnete Chancen, gesund zu bleiben. Vorbeugende Maßnahmen wie Zahnreinigung, Zahnsteinentfernung, Hygieneberatung oder die Versorgung von winzigen kariösen Stellen noch ganz ohne Bohrer können Ihre Zähne sehr effektiv gesund halten. Dennoch werden Sie möglicherweise irgendwann Zahnweh bekommen: Ein schadhafter Zahn muss ausgebohrt und gefüllt werden. Manchmal stehen auch ein wurzelkranker Zahn oder eine Zahnfleischentzündung zur Behandlung an. Früher mussten wurzelkranke Zähne meist gezogen werden. Heute können glücklicherweise rund 80 bis 90 Prozent aller Zähne vom Zahnarzt gerettet werden. Oft ist eine tiefe Karies schuld, wenn sich eine Zahnwurzel entzündet. Schmerzempfindlichkeit kann ein erstes Anzeichen dafür sein. Wenn Ihre Zähne auf heiße oder kalte Reize unangenehm reagieren, sollten Sie zum Zahnarzt gehen, bevor Ihre Backe dick wird und sich heftiges Zahnweh einstellt.

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Hässliche und kariöse Zähne wirken abstoßend. Zahnschmerzen killen die Lust auf Sex und Sorgen für Verkrampfungen.

Wenn Sie unter Karies leiden, stellt sich die Frage: Was soll hinein in das ausgebohrte Loch, Gold oder Kunststoff? Die Auswahl an Füllmaterialien ist heute groß. Für jeden Geschmack und Geldbeutel ist etwas dabei.

- **Amalgam:** Millionen von Zähnen sind mit Amalgam gefüllt worden, obwohl der Füllstoff immer wieder wegen seines möglicherweise giftigen Abriebs in die Schlagzeilen geraten ist. Moderne Amalgam-Legierungen geben jedoch kaum noch Quecksilber frei. Das Robert-Koch-Institut (RKI) hat dem Amalgam kürzlich eine Unbedenklichkeitsbescheinigung ausgestellt.

- **Kunststoff:** Dieser Füllstoff macht sich bei den Frontzähnen am besten. Vor allem bewährt er sich bei kleineren Füllungen, weil das Loch nur sehr wenig ausgebohrt werden muss. Allerdings reagieren mehr Menschen allergisch auf Kunststoff als auf Amalgam. Die Haltbarkeit liegt bei etwa sechs Jahren.
- **Keramik:** Ein Keramik-Inlay ist so gut wie unsichtbar und hält etwa zwölf Jahre. Keramik kommt eher bei größeren Löchern zum Einsatz. Leider muss der Zahn für eine Keramikfüllung mehr bearbeitet werden. Es geht vergleichsweise viel gesunde Zahnmasse verloren.
- **Gold:** Das ist die Zahnfüllung, die am längsten im Einsatz ist. Goldfüllungen halten bis zu 15 Jahre und lassen sich passgenau einarbeiten. Und es geht weniger Zahnmaterial verloren als bei einer Keramikfüllung.

Keine Bange vor dem Bohrer

Etwa 70 Prozent aller Deutschen haben Angst vor dem Zahnarzt. 5 bis 10 Prozent entwickeln eine richtige Phobie. Sie drücken sich dann vor dem Zahnarztbesuch, bis die Zähne nicht mehr zu retten sind. Doch moderne Zahnärzte bieten ihren Patienten Hilfe an, wie sie ihre Ängste abbauen können. Sie haben helle freundliche Räume, lassen die Praxis mit angstlösenden Aromastoffen beduften und entspannende Musik laufen. Sie holen ihren Patienten im Wartezimmer ab und weichen ihm nicht von der Seite. Immer wieder erkundigen sie sich nach Ihrem Befinden, nach Ihren Schmerzen und hören sofort auf, sobald Sie ihnen ein „Aua“ signalisieren. Vor allem aber nehmen sie sich Zeit für Sie.

Wem das noch nicht ausreicht, steht die Hypnose zur Verfügung. Immer mehr Zahnärzte setzen diese bewährte Methode erfolgreich ein, um ihren Patienten die Angst zu nehmen. Und bedenken Sie, dass jede überdachte zahnärztliche Maßnahme besser ist, als wenn Sie alles schleifen lassen. Das macht Sie irgendwann einsam.

So finden Sie den richtigen Dr. med. dent.

Achten Sie auf diese Pluspunkte:

- » Die Praxis hat spezielle Öffnungszeiten für Berufstätige – auch außerhalb der üblichen Zeiten.
- » Es gibt keine langen Wartezeiten. Sollte ein Notfall die Termintreue beeinträchtigen, wird Ihnen das mitgeteilt.

- » Das Wartezimmer ist weder leer noch voll – das zeugt von gutem Zeitmanagement.
- » Die Praxis ist sehr sauber und wirkt sympathisch.
- » Zahnarzt oder -ärztin sind Ihnen ebenfalls sympathisch. Man nimmt sich Zeit für Sie und erklärt Ihnen alles ganz genau.
- » Man nimmt Ihre Ängste ernst und versucht, Ihnen keine unnötigen Schmerzen zu bereiten.
- » Sie werden auch in Sachen Zahngesundheitsvorsorge beraten. Man zeigt Ihnen, wie Sie sich richtig die Zähne putzen.
- » Sie erhalten eine professionelle Zahnreinigung. Diese sollte vom Zahnarzt persönlich vorgenommen werden.
- » Der Zahnarzt schaut sich auch Ihr Zahnfleisch an.
- » Wenn einmal etwas nicht genau passt, lässt er das nicht auf sich beruhen: Er bessert nach, bis alles perfekt sitzt.

KURZ UND BÜNDIG

- Ein gepflegter Zahn wird nicht krank. Erinnern Sie sich daran, was Ihnen Karies und Bakterien beigebracht haben!
- Gehen Sie zweimal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt.
- Haben Sie das Gefühl, Sie hätten eine kleine kariöse Stelle, gehen Sie sofort zum Zahn-Doc. Dann tut es auch noch nicht weh.
- Wenn Sie Angst vor der Behandlung haben, sagen Sie das Ihrem Zahnarzt. Er hilft Ihnen!
- Suchen Sie sich Ihren Zahnarzt sorgfältig aus.

5. Munderkrankungen: Machen Sie Jagd auf kleine Stellen

Krebserkrankungen von Mundhöhle, Kiefer, Rachen oder Kehlkopf gehören weltweit zu den zehn häufigsten Tumoren. Zunehmend sind auch Jüngere davon betroffen, da unter ihnen überdurchschnittlich viel geraucht wird. Die Diagnose trifft die Erkrankten besonders hart, wenn das Leiden nach außen hin sichtbar wird oder eine Operation das Gesicht entstellt. Das ist ziemlich häufig der Fall und kann das Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen. Zumal das Zusammensein mit anderen Menschen nach einem solchen Eingriff erschwert sein kann, wenn Sprechen, Kauen oder Schlucken nur noch eingeschränkt möglich sind. Logischerweise hat das auch Auswirkungen auf Ihr Sexualleben.

Umso wichtiger ist es, dass eine besonders frühe Diagnose gestellt wird. Dann ist der Krebs noch zu 90 Prozent heilbar.

Doch leider wird er meist erst in einem späten Stadium entdeckt.

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Eine Mundkrebserkrankung muss operiert werden. Das kann heftige Entstellungen im Gesicht nach sich ziehen. Das wiederum führt meist zum sozialen Rückzug und zur Einsamkeit. Das bedeutet auch das Aus für Ihr Sexleben – zumindest gemeinsam mit einem anderen Menschen. Das angeknackste Selbstbewusstsein und die Auseinandersetzung mit den Folgen des Krebsleidens rücken in den Vordergrund.



Entstellungen nach einer Mund-OP sind gar nicht so selten

Schon kleine Stellen im Mund beeinträchtigen Ihren Sex. Mundtrockenheit macht zumindest den Oralsex unmöglich, denn das ist schmerzhaft und verursacht kleine Wunden im Mund.

Rauchen, Kiffen und Alkoholmissbrauch sind die wichtigsten Risikofaktoren für die Entstehung eines Tumors in der Mundhöhle.

Je nach Tabak- oder Alkoholmenge wächst die Krebsgefahr etwa um das 15-Fache verglichen mit Menschen, die weder rauchen noch trinken. Besonders gefährlich sind sehr starke oder filterlose Zigaretten. Immer mehr jüngere Menschen erkranken an Kehlkopf- oder Mundkrebs.

Amerikanische Forscher sind sich sicher, dass bei der Entstehung von Mundkrebs außer dem Rauchen auch der Humane Papilloma Virus (HPV) eine zentrale Rolle spielt. Bislang ist er bereits bekannt dafür, dass er Gebärmutterhalskrebs auslöst. Er wird unter anderem beim Oralverkehr übertragen. In einer Studie der John-Hopkins-Universität wurde nachgewiesen, dass diejenigen Testpersonen, die mit einem bis fünf Sexualpartnern Oralsex hatten, ihr Risiko für Kehlkopfkrebs verdoppelten.

Wer mehr Oralsex mit noch mehr Partnern hatte, steigerte sein Risiko um 250 Prozent.

Ebenso besorgniserregend ist die Tatsache, dass diejenigen mit einer hohen Anzahl von Sexualpartnern ihr Risiko, sich mit den gefährlichen HP-Viren 16 und 18 anzustecken, um das Hundertfache erhöhen.

Weitere Risikofaktoren sind chronisch wunde Stellen an der Mundschleimhaut, wie sie durch scharfe Zahn- oder Kronenkanten entstehen können, eine allgemein nachlässige Zahnhygiene, chronische Pilzerkrankungen im Mund (*Candida albicans*), Papillomaviren, die für die Entstehung von Warzen verantwortlich sind, sowie eine antioxidantienarme Ernährung mit wenig Obst, Gemüse, Milch und Vollkornprodukten.

Folgende Symptome sollten Sie vom Zahnarzt abklären lassen:

- » weißliche, rötliche oder weißlich-rötliche Stellen im Mund, die nicht abwischbar sind und sich härter anfühlen als die Mundschleimhaut normalerweise (das sind so genannte Leukopathien, die in einen Krebs der Schleimhaut übergehen können)
- » chronisch wunde Stellen im Mund

- » wunde Stellen, die nach 14 Tagen nicht verschwunden sind
- » leicht blutende Wunden
- » Schluckbeschwerden
- » Sprechbehinderungen oder Schmerzen beim Sprechen
- » „Kloßgefühl“ im Bereich des Mundbodens oder der Zunge
- » Schwierigkeiten beim Atmen
- » länger bestehender Mundgeruch

Oralsex gefährdet Ihre Mundschleimhaut

Viele Menschen leiden unter kleinen Bläschen oder weißlich gelben Flecken mit einem entzündeten Saum, die sehr schmerzhaft sein können. Diese Aphthen kommen immer wieder, und es kann lange dauern, bis sie ausheilen. Die kleinen schmerzhaften Geschwüre im Mund kennen Sie schon aus Ihrer Kindheit. Das kann sich beim Sex sehr störend auswirken.

Die kleinen Geschwüre sind meist nur 2 bis 8 Millimeter groß und befallen bevorzugt Frauen, die nicht rauchen und einen höheren Bildungsstand haben. Wie es dazu kommt, ist noch weitgehend ungeklärt. Man vermutet, dass die meisten Aphthen vom Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV 1) ausgelöst werden. Es wird von Mensch zu Mensch übertragen: Entweder durch Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen, Spucken, Sprechen oder durch Schmierinfektionen durch Schmusen, Küssen, Oralsex, gemeinsames Benutzen von Geschirr und Besteck oder Abschlecken von infiziertem Besteck oder Geschirr.

Viele Infizierte bemerken nichts davon. Bei ihnen nisten sich die Viren in den Zellen ein und schlummern dort. Bei den anderen bilden sich Aphthen aus – auch als Mundfäule (Stomatitis aphthosa) bekannt. Die Krankheit tritt häufig auf bei Stress in Kombination mit schlechter Mundhygiene oder als Folge einer schweren Grunderkrankung mit geschwächter Abwehrlage.

Normalerweise heilen die Aphthen innerhalb von einigen Tagen von allein wieder aus. In dieser Zeit sollten Sie alles vermeiden, was die empfindliche Mundschleimhaut reizen könnte:

- » harte Zahnbürsten,
- » trockene oder knusprige Lebensmittel,
- » saure Speisen und Getränke.

Das hilft Ihnen bei Problemen mit der Mundschleimhaut

- » Ihre Speisen sollten mild, weich und kühl sein. Es eignen sich eingeweichtes Brot oder Kartoffelbrei, Eiscreme, kalter Pudding und kalte Brühe. Verzichten Sie besser auf Milch und Milchprodukte, denn sie regen die Schleimbildung im Mund an.
- » Wenn Sie Schmerzen haben, benutzen Sie eine ganz weiche Zahnbürste.
- » Spülen Sie Ihren Mund regelmäßig mit Salbei- oder Kamillentee.
- » Sie können die schmerzenden Stellen auch mit Myrrhetinktur aus der Apotheke massieren.
- » Gurgeln Sie mit frisch angebrochenem Teebaumöl (einige Tropfen auf ein Glas Wasser). Benutzen Sie nur frisches Teebaumöl, denn es verdirbt schnell.
- » Antimikrobielle Mundwässer, die Chlorhexidin oder Triclosan enthalten, hemmen Bakterienbeläge auf den Zähnen und verbessern so das Klima im Mund.
- » Ihr Arzt kann Ihnen örtlich wirkendes Kortison als Dentalpaste oder Lutschtablette verschreiben. Das Kortison lindert rasch die Schmerzen und leitet die Heilung ein.
- » In den USA ist eine Paste mit dem Wirkstoff Amlexyanox (5 %ig) zugelassen worden, die entzündungshemmend wirkt und die Ausbildung von Aphthen unterbindet. Ihr örtlicher Apotheker kann das Mittel für Sie über die Internationale Apotheke bestellen.

Diese Tricks helfen gegen einen trockenen Mund

Wer einen zu trockenen Mund hat, bekommt meist sehr schnell auch andere Probleme wie eine gerötete und schmerzempfindliche Mundschleimhaut, die leicht blutet. Hier siedeln sich besonders leicht Krankheitserreger an. Vermehrtes Auftreten von Karies ist eine weitere Folge.

Das können Sie tun, damit Ihnen nicht die Spucke wegbleibt:

- » Trinken Sie reichlich.
- » Essen Sie „Speichelocker“ wie saure Gurken oder Zitronen.

- » Lutschen Sie Bonbons (saure Drops) zwischen den Mahlzeiten, oder kauen Sie Kaugummi.
- » Vertreiben Sie die Speichelsteine mit homöopathischen Mitteln (zum Beispiel Mercurius solubilis D12, Kalium bromatum D6).
- » Spülen Sie täglich Ihren Mund mit Chlorhexidin aus.
- » Achten Sie auf zucker- und säurearme Nahrungsmittel.
- » Kaufen Sie in der Apotheke geschmackfreie Speichelersatzmittel.
- » Kauen Sie zuckerfreie Kaugummis, um den Speichelfluss anzuregen.
- » Betreiben Sie eine sorgfältige Mundhygiene.
- » Lassen Sie drei- bis viermal jährlich eine professionelle Zahnreinigung mit einer Intensivfluoridierung vornehmen.

Frontalangriff auf Ihre Zähne: Rauchen von Hasch und Zigaretten

Dass sich Zähne lockern und ausfallen, ist häufig auf den Konsum von Tabak zurückzuführen. Denn die Schadstoffe aus dem Tabakrauch fördern immunologische Vorgänge, die die Zerstörung des Kieferknochens vorantreiben. Einer aktuellen Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg zufolge, leiden Raucher wesentlich häufiger unter entzündlichen Veränderungen des so genannten Zahnhalteapparats.

Raucher haben ein rund doppelt so hohes Risiko für Zahnausfall als Nichtraucher.

„Dass Raucher häufiger an Lungenkrebs erkranken als Nichtraucher, ist keine Neuigkeit. Weniger bekannt ist jedoch, dass das Rauchen auch im Mundraum Erkrankungen verursacht, die zum Teil sogar tödlich verlaufen“, erklärt Martina Pötschke-Langer, Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention am DKFZ. So haben Raucher ein bis zu sechsfach erhöhtes Risiko, an Krebs im Mundraum zu erkranken. Besonders problematisch dabei ist, dass bei Rauchern Krebs im Mundraum oftmals erst in einem sehr fortgeschrittenen Stadium festgestellt wird – dadurch sinken die Heilungschancen drastisch.

Der Grund für die außergewöhnliche Gefährdung von Rauchern: „Die Mundschleimhaut fängt Gifte, die beim Rauchen entstehen, als Erste auf,“ so Martina Pötschke-Langer. Für die DKFZ-Analyse wurden die Ergebnisse aus 450 Einzelstudien bewertet. Demnach ist Tabakrauch ein komplexes Gemisch aus über 4.800 Substanzen, von denen 90 krebserzeugend sind oder im Verdacht stehen, Krebs zu erzeugen. Die heutigen manipulierten Tabakprodukte gehören zu den am schnellsten

süchtig machenden Stoffen, wie eine Studie der Universität Massachusetts in Boston/USA, belegt. Bei manchen Studienteilnehmern reichten bereits zwei Zigaretten pro Woche. Ältere Studien sahen dieses Risiko erst bei zehn Zigaretten wöchentlich. Wegen der manipulierten Inhaltsstoffe treten die Erkrankungen und Nebenwirkungen inzwischen auch wesentlich früher auf.

Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr etwa 10.000 Menschen an Krebs der Mundhöhle und des Rachens. Rund 4.500 sterben daran.

Auch Essstörungen führen zu Zahnausfall

Junge Frauen, die an einer Ess- und Brechsucht leiden, erkennen Sie häufig daran, dass ihnen Zähne fehlen. Und das kommt so: Wenn sie sich den Finger in den Hals stecken, um ihr Essen wieder auszubrechen, wandert mit dem Erbrochenen auch Magensäure mit durch die Speiseröhre und gelangt so in den Mund. Hier greift die aggressive Säure in Windeseile Zahnfleisch und Zähne an. Das Zahnfleisch entzündet sich – und die Zähne beginnen zu wackeln.

Wird nichts gegen diese Sucht und ihre Folgen unternommen, fallen die Zähne sehr rasch aus. Daran erkennen Ärzte übrigens oft als Erstes eine solche Schlankheitssucht. Ein weiteres Symptom: Die Magensäure greift auch die Finger an, die benutzt werden, um das Erbrechen herbeizuführen. Ess- und Brechsucht haben deshalb sehr häufig entzündete Finger.

Die Ess- und Brechsucht ist immer häufiger auch unter jungen Männern anzutreffen.

Auch Haschisch hat eine steile Karriere hinter sich und ist die Droge, über die sich die meisten die größten Illusionen machen. Es ist zwar verboten, aber nur noch „mehr oder weniger“ und deshalb trotzdem auch allgegenwärtig. Es gehört heute zur Jugendkultur wie bestimmte Labelklamotten oder der Stempel am Eingang der Disco. Bei keiner Droge gibt es höhere Zuwachsraten.

Ob Cannabis, Haschisch, Gras, Marihuana oder Shit: Hanfprodukte zählen mehr denn je zu den „Marktführern“ unter den illegalen Drogen. Cannabis einerseits ist wesentlich riskanter und folgenreicher als angenommen – das bestätigen immer mehr Studien und Erfahrungsberichte.

Zum anderen sind die Pflanzen heute etwa mindestens fünf- bis zwanzigmal wirksamer als früher. Der Stoff stammt zumeist von hochgezüchteten und mit Schnellwuchsmitteln gepushten Turbo-Pflanzen aus holländischen Gewächshäusern. Die Preise sind heute deshalb meist auch „taschengeldkompatibel“. „Der Stoff wirkt bei Schülern natürlich ganz anders als die Mickerpflanzen aus Papis Studentenzeit, oder dem heimlichen Hanfgarten. Immer häufiger wird von verheerenden Auswirkungen berichtet.

Das Krebsrisiko ist bei Joints fünf- bis zehnmal höher als bei normalen Zigaretten, denn Cannabis wird meist pur oder mit Tabak vermischt zu einer filterlosen Zigarette gedreht.

Die Teermenge von zwei Joints entspricht jener von bis zu zehn Zigaretten. Regelmäßige User leiden häufig an Bronchitis und Asthma. Das Immunsystem kann geschwächt und das Erbgut geschädigt werden. Langfristiger und regelmäßiger Gebrauch von Haschisch kann zu schweren Zahnfleischentzündungen führen, die unbehandelt zu Zahnausfall führt. Die dafür verantwortlichen Bakterien führen ebenfalls zu Herzinfarkt, Fehlgeburten und zu einem zu niedrigen Geburtsgewicht bei Neugeborenen.

Hände weg vom Glimmstängel!

Die beste Vorsorge gegen diese Schäden ist ein konsequenter Rauchstopp. Hände weg von Hasch und Zigaretten, sonst droht Ihnen Zahnausfall! Dem lässt sich leider nichts hinzufügen.

KURZ UND BÜNDIG

- Erkrankungen im Mund nehmen immer mehr zu. Dazu gehören Mundkrebs, Mundtrockenheit und wunde Stellen im Mund.
- Rauchen, Kiffen und Alkoholmissbrauch sind neben mangelnder Zahnhygiene die schärfsten Feinde Ihrer Zähne und Ihrer Mundgesundheit.
- Gehen Sie unbedingt zum Zahnarzt, sobald sich in Ihrem Mund etwas „Verdächtiges“ tut.

6. Ihre Mundgesundheit und Ihr Sex – Ich habe was, was du nicht siehst

Während die „klassischen“ Geschlechtskrankheiten wie Gonorrhoe (Tripper) und Syphilis in den vergangenen Jahren in den Hintergrund getreten (aber beileibe nicht verschwunden) sind, haben andere einen teilweise rapiden Anstieg erfahren: Chlamydien, Genitalwarzen, Pilze, Viren und/oder Bakterien siedeln sich bei immer mehr Frauen und Männern an. Jede dritte bis fünfte Frau leidet an einer dieser Infektionen, die beim Sex übertragen und deshalb heute in der Medizin STD (Sexual Transmitted Diseases, englisch für sexuell übertragbare Krankheiten) genannt werden. Bei Männern verlaufen diese Infektionen oft stumm, weswegen man sich hier mit konkreten Zahlen schwer tut. Auch AIDS ist eine solche STD. Hier stellt der Mund ebenfalls eine der häufigsten Eintrittspforten dar.

WAS DAS MIT IHREM SEX ZU TUN HAT

Es liegt auf der Hand, dass sexuell übertragbare Krankheiten sich auf Ihr Sexleben auswirken. Denn wer bleibt schon locker, wenn er weiß, was er sich beim Sex alles zuziehen kann? Die Übertragungswege sind sowohl der Geschlechts- als auch der Oralverkehr. Der wichtigste Tipp: Benutzen Sie bei beiden Spielarten ein Kondom. Sie sehen es Ihrem Sexualpartner nicht an, ob er mit einer sexuell übertragbaren Krankheit infiziert ist. Besonders Männer leiden selten unter Symptomen, können aber trotzdem andere anstecken.

Viele der Betroffenen sind noch sehr jung – nämlich im Alter zwischen 15 und 24. In der Medizin wird diese Lebensphase mit dem Attribut belegt, „häufiger Geschlechtsverkehr mit häufig wechselnden Partnern“. Das ist ein Grund für die enorme Zunahme der STDs in den vergangenen Jahren. In älteren und lang andauernden Beziehungen, in denen die Partner sich treu sind, ist die Gefahr der Ansteckung nicht mehr besonders groß – vorausgesetzt, die Partner sind sich wirklich treu.

Besonders gefürchtet sind die Humanen Papillomaviren.

Das sind kleine Erreger, die Haut und Schleimhäute befallen. Sie werden hauptsächlich beim Geschlechtsverkehr und bei Oralsex, aber auch durch Schmierinfektionen übertragen. Es gibt etwa 100 verschiedene Typen.

Die Experten unterscheiden zwischen Niedrig- und Hoch-Risikotypen. Die riskanten Vertreter – insbesondere die Typen HPV-16 und HPV-18 – können Gebärmutterhalskrebs auslösen.

Etwa 60 bis 70 Prozent aller Frauen sind mit dem HP-Virus infiziert.

Meist zieht sich eine Frau die Erreger beim Sex in jungen Jahren zu. Eine Krebserkrankung entwickelt sich daraus dann erst im späteren Lebensalter. Bei einem ungeschützten Verkehr oder bei Oralsex, wenn die Mundschleimhaut Verletzungen aufweist, werden oft besonders aggressive Formen der Viren übertragen. Bei 98 Prozent aller Frauen, die an einem Gebärmutterhalskrebs leiden, finden sich diese Warzenviren.

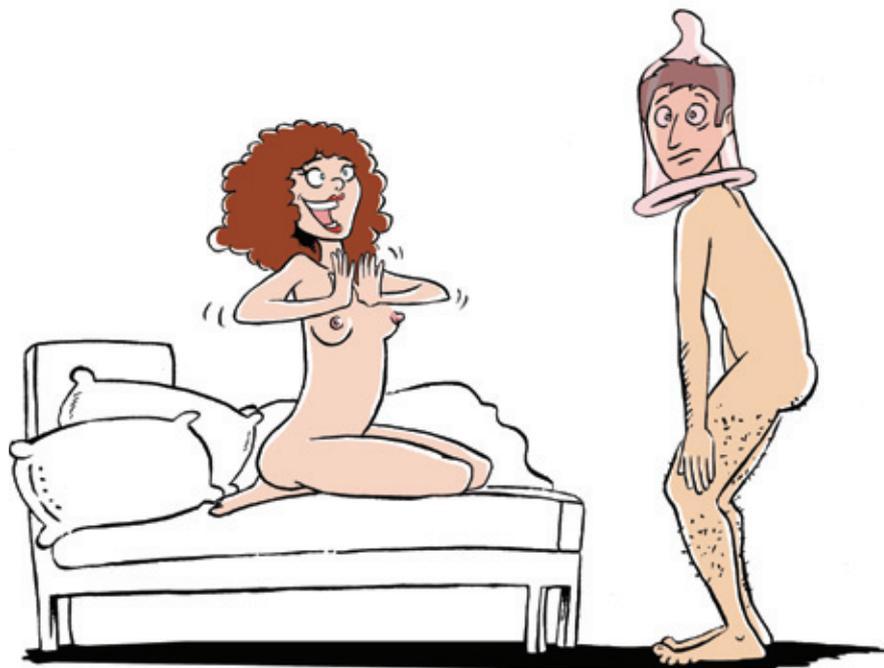
Für junge Mädchen gibt es seit kurzer Zeit die Möglichkeit, sich gegen das HP-Virus impfen zu lassen. Das sollte noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr geschehen. Man erhofft sich davon einen flächendeckenden Schutz vor Gebärmutterhalskrebs. Denn dieser gilt als die zweithäufigste Ursache für einen Krebstod bei Frauen im Erwachsenenalter:

Etwa 1,2 Millionen Frauen stecken sich jährlich mit den Genitalwarzenviren an.

Jede vierte Frau, die an Gebärmutterhalskrebs erkrankt, stirbt daran.

Die einzig sichere Lösung: Verwenden Sie auch beim Oralsex ein Kondom

Wenn Sie oder Ihr Partner Soor, Lippenherpes, Ausschlag oder kleine Verletzungen im Mund haben, bieten Sie den Krankheitskeimen bereits im Mund Eintrittspforten. Deshalb ist es empfehlenswert, ein Kondom zu verwenden, wenn Sie Oralsex praktizieren wollen. Das klingt in Ihren Ohren wahrscheinlich gewöhnungsbedürftig, ist aber die einzig sichere Lösung.



Gehen Sie auf Nummer sicher und schützen Sie sich auch beim Oralsex

Mit Herpes-Viren handeln Sie sich beispielsweise eine lebenslange Last ein. Denn die Viren verschwinden nicht mehr aus Ihrem Körper. Die eng verwandten Erreger von Genital-Herpes können beim Oralsex übertragen werden.

Das gilt auch für die Humanen Papilloma-Viren (HPV), die Genitalwarzen auslösen und an der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs beteiligt sind, sowie für die HI-Viren, die Aids und Hepatitis B und C übertragen.

Zahnsparren können die empfindliche Mundschleimhaut beziehungsweise die zarte Genitalhaut verletzen und so ebenfalls eine Eintrittspforte für Krankheitserreger sein. Kondome sind ebenfalls nicht sicher vor den Zahnsparren – ganz gleich, ob sie aus Metall oder aus Plastik sind.

Wenn Sie befürchten, sich mit einer STD angesteckt zu haben, suchen Sie sofort einen Arzt auf – auch wenn die Beschwerden nur geringfügig sind. Nicht selten treten die Erreger im „Rudel“ auf. Im Huckepackverfahren schleppt ein Leitkeim andere Erreger in die Scheide mit ein. Nach den Erfahrungen von Gynäkologen leiden die meisten Infizierten an solchen Mehrfachinfektionen.

KURZ UND BÜNDIG

- Zahn- und Munderkrankungen beeinträchtigen Ihr Sexleben auf vielfältige, und auch nachhaltige Weise.
- Doch das muss nicht sein. Denn ob Sie daran erkranken oder nicht, liegt vor allem auch in Ihrer Hand. Nehmen Sie die Zahnhygiene ernst, und gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle zum Zahnarzt.
- Benutzen Sie beim Geschlechtsverkehr und beim Oralsex ausnahmslos immer ein Kondom, selbst wenn das den Spaß etwas beeinträchtigt. Verzichten Sie nur darauf, wenn Sie in einer langjährigen Beziehung leben und sich wirklich(!) treu sind.
- Wenn Sie sich an die in dieser Broschüre beschriebenen Vorsichtsmaßnahmen halten, steht Ihren Sex-Genuss nichts mehr im Weg.

AUF GEHT'S!

Über Sylvia Schneider

Sylvia Schneider ist Ernährungs- und Kommunikationswissenschaftlerin.



Sie begann ihre journalistische Karriere nach den Studienabschlüssen mit einem Volontariat bei der dpa (Deutsche Presseagentur). Dort wurde sie noch weit vor dessen Ablauf zur Verantwortlichen Redakteurin für den Bereich Medizin und Wissenschaft. Sylvia Schneider arbeitete danach etliche Jahre in der gleichen Funktion bei anderen großen Hamburger Medien.

Sie war Vorstandsmitglied des Hamburger Presseclubs und ist Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Frauengesundheit in Medizin, Psychologie und Gesellschaft“ und Mitglied im „Arbeitskreis Medizinpublizisten“. Sie hat für viele Frauen-Zeitschriften (z. B. Elle, Brigitte, Cosmopolitan, Madame) und Zeitungen (z. B. Süddeutsche, Manager Magazin, Hamburger Abendblatt, Bild am Sonntag) sowie für namhafte Institutionen des Gesundheitswesens gearbeitet.

Seit Mai 2001 ist Sylvia Schneider Chefredakteurin des FID-Ratgebers [„Gesundheit für Frauen“](#). Die Chefredaktion von [„Naturmedizin aktuell“](#) übernahm sie 2007.

Darüber hinaus hat sie zahlreiche Bücher für Groß und Klein veröffentlicht. Ihre Schwerpunkte sind Frauengesundheit sowie Kinder- und Jugendbücher. Sie gilt heute als einer der erfolgreichsten Kinder- und Jugendsachbuchautorinnen. Die Auflage ihrer Bücher hat mittlerweile die Millionen überschritten. Sie wurden in viele andere Sprachen übersetzt – darunter Grönländisch, Koreanisch und Chinesisch.

Impressum

**Verantwortlich für die Inhalte der Internet-Seiten des
Fachverlags für Gesundheitswissen sowie der über diese Seiten
angebotenen Verlagspublikationen:**

FID Verlag GmbH
Fachverlag für Gesundheitswissen
Koblenzer Straße 99
53177 Bonn

Telefon: (0228) 955 03 33
Fax: (0228) 36 19 92
Internet: <http://www.fid-gesundheitswissen.de>
E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de

USt.-ID: DE 811270471
Amtsgericht Bonn, HRB 7435

Geschäftsführung: Jörg Ludermann (Vorsitzender), Helmut Graf,
Sandra Witscher

Illustrationen:

Eva Hoppe
Die Grünanlage
www.die-gruenanlage.de

Haftungsausschluss:

Unsere Informationen dienen nicht der Eigendiagnose und ersetzen
nicht die individuelle Beratung zwischen Arzt und Patient.