

DEINE GESUNDHEIT BEGINNT IM MUND

Wir putzen unsere Zähne- zweimal täglich, zwei Minuten. Fertig. Doch was viele nicht wissen: Der Mund ist eine Hochrisikozone und oft der Ursprung chronischer Entzündungen.

Die Mundhöhle beherbergt über **700 verschiedene Bakterienarten**. Einige davon sind harmlos oder sogar nützlich, andere hochentzündlich. Wenn diese Mikroben überhandnehmen z.B. bei Zahnfleischbluten, Parodontitis oder schlechter Mundhygiene, können die schlechten Bakterien in den Blutkreislauf eindringen und das bleibt nicht folgenlos.

Spannend ist: Der Speichel spielt eine zentrale Rolle in der Abwehr. Er enthält Enzyme, Antikörper und antibakterielle Stoffe, die wie ein körpereigenes Schutzschild wirken. Doch bei Stress, Flüssigkeitsmangel oder bestimmten Medikamenten sinkt die Speichelproduktion – und mit ihr die natürliche Abwehrkraft im Mund.

Frühzeichen, auf die du achten solltest:

- Zahnfleischbluten beim Zähneputzen
- Mundgeruch trotz guter Pflege
- Empfindliche Zähne oder rückgehendes Zahnfleisch
- Verdickte Zunge oder weißlicher Belag



7 Tipps für eine gesunde Mundflora- die über das Zähneputzen hinausgehen:

1. Zunge reinigen täglich 🦷

- Die Zunge ist ein Bakterienmagnet. Nutze morgens einen Edelstahlscraper um den Belag zu entfernen.

2. Ölziehen 🥥

- Ein Teelöffel Kokosöl reduziert die Bakterienbelastung.

3. Zuckerarme Ernährung- vor allem abends 🍷

- Zucker ist Futter für die schlechten Bakterien. Nachts wird weniger Speichel produziert und dadurch weniger gereinigt.

4. Mundmikrobiom stärken 🌱

- Viele Mundspülungen zerstören leider auch die guten Bakterien. Nutze lieber milde Alternativen mit Xylit.

5. Rohes, knackiges Gemüse kauen 🥕

- Karotten, Sellerie und Kohlrabi haben eine mechanisch reinigende Wirkung auf die Zähne.

6. Vitamin K2, D3 und Magnesium 💊

- Sorgen dafür, dass Kalzium aus der Nahrung zu den Knochen und Zähnen geht. Starke Helfer für Zähne und Knochen!

7. Regelmäßige Kontrolle auf stille Zahnherde 🔥

- Beim Zahnarzt nachfragen, ob 3D-Bildgebung möglich ist.

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER ANDERE ANLIEGEN?

Buche dir einen Termin in unserer Sprechstunde:

Oder kontaktiere uns unter:

☎ 02861 80933 - 282
gesundheitscampus@bgmf.de

