

Thomas Klein

Gesunde Zähne

Warum Zähneputzen nicht genügt
und richtige Ernährung so wichtig ist

Ein Wegweiser zum Erhalt schöner Zähne
ohne Karies, Parodontitis und Gebißdegeneration

Hygeia-Verlag

Über den Verfasser

THOMAS KLEIN, Diplom-Ingenieur für Maschinenbau (TU Dresden), seit 2004 als Autor und Verleger tätig, veröffentlichte zahlreiche Sachbücher auf der Grundlage sorgfältiger wissenschaftlicher Recherchen, unter anderem:

- *Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel.*
Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12.
- *Fluor – Vorsicht Gift!*
Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung.
- *Osteoporose als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.*
Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben (mehr über diese und andere Bücher unter www.hygeia.de).

Der Verfasser ist dankbar für Anregungen und Kritik. Er ist zu erreichen über die Internetseite des Verlages: www.hygeia.de.

Haftungsausschluß. – Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler.

Bibliografische Informationen sind bei der Deutschen Bibliothek im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

THOMAS KLEIN: *Gesunde Zähne – Warum Zähneputzen nicht genügt und richtige Ernährung so wichtig ist.*
Ein Wegweiser zum Erhalt schöner Zähne ohne Karies, Parodontitis und Gebißdegeneration.

Hygeia-Verlag Dresden 2011, 2. überarbeitete Auflage 2017

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht der Übersetzung in fremde Sprachen, der Kopie und der Aufnahme in Dateien und Datenbanken.

Copyright © Hygeia-Verlag Dresden 2017

ISBN 978-3-939865-18-6

www.hygeia.de

Die Welt ist wie ein Schachspiel;
die Figuren sind die Phänomene des Universums,
die Spielregeln nennen wir Naturgesetze.
Den Spieler auf der anderen Seite sehen wir nicht.
Wir wissen, sein Spiel ist immer fair,
immer gerecht und geduldig.
Wir wissen auch, er übersieht keinen Fehler,
sie gehen auf unsere Kosten, bei Unwissenheit
und Ignoranz übt er nicht die geringste Nachsicht.

THOMAS HENRY HUXLEY

Inhalt

<i>Die schwerwiegenden Folgen des Gebißverfalls</i>	11
1. <i>Karies</i>	17
• Entstehung, Verlauf und Erscheinungsbild der Karies – 18	
• Kariesvermeidung – 22	
• Kariogene Nahrung – 24	
• Glukose – ein lebensnotwendiger Grundnährstoff – 30	
• Die richtige Versorgung mit Glukose – 31	
• Beschränkung der Zuckerzufuhr auf Obst und Gemüse – 34	
• Überwindung der Sucht nach Süßem – 34	
• Der Einfluß des Zahnbelags – 36	
• Erhöhung des Kariesrisikos durch häufigen Verzehr kariogener Nahrung – 39	
• Die Pufferwirkung des Speichels – 39	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Kindern – 40	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Spangenträgern – 40	
• Fluoridaufnahme senkt nicht das Kariesrisiko – 41	
• Die Wirkung lokaler Fluoridanwendung – 43	
• Erhöhte Kariesgefahr bei Zahnfluorose – 47	
• Wurzelkaries – 49	
• Sekundärkaries – 49	
• Behandlung von Kariesschäden – 50	
• Trägerische Fissurenversiegelung – 53	
• Hohes Kariesrisiko nicht erblich bedingt – 54	
• Karies ist ernährungsbedingt – 54	
2. <i>Säureerosion</i>	55
• Säuren in Nahrung und Getränken – 56	

3. <i>Die Abnutzung der Zähne</i>	57
• Abnutzung der Kauflächen – 57	
• Das Kauen von Kaugummi – 58	
• Zähneputzen – 58	
• Zähneknirschen – 59	
• Zahnersatz – 59	
4. <i>Erkrankungen von Zahnfleisch und Zahnhalteapparat</i>	61
• Gingivitis: Zahnfleischentzündung – 61	
• Parodontitis: Entzündung, Schädigung und Zerstörung des Zahnhalteapparates – 63	
• Verhütung von Zahnfleischentzündungen und Paro- dontalerkrankungen durch Gebißhygiene – 63	
• Zahnstein fördert Zahnfleischentzündungen – 64	
• Apikale Parodontitis – 65	
• Die Folgen der Parodontitis – 67	
• Verbreitung der Parodontitis – 67	
• Vitamin C und Flavonoide – 68	
• Gute Vitamin- und Mineralstoffversorgung – 69	
• Fluoridbelastung fördert Parodontitis – 70	
• Quecksilber-Belastung des Zahnfleisches durch Amalgamfüllungen – 70	
• Überstehende Füllungen und Kronenränder – 71	
• Fehlender Kontaktpunkt – 71	
• Antibakterielle Maßnahmen bei Parodontitis – 72	
• Straffung des Zahnfleisches – 73	
• Übler Mundgeruch – eine Folge der Parodontitis – 73	
• Tabakrauch – 74	
• Periimplantitis bei Trägern von Zahnimplantaten – 74	
• Parodontose – Osteoporose des Kieferknochens – 75	

5. <i>Gebißdegeneration</i>	77
• Gebißdegeneration und Zahnfehlstellungen – 78	
• Fehlbiß – 79	
• Gebißdegeneration – nicht Schicksal, sondern Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise – 80	
• Die neuen Erkenntnisse der Epigenetik – 81	
• Nährstoffe zur Vermeidung der Gebißdegeneration – 84	
• Ungeeignete Nahrungsmittel – 86	
• Pottengers Forschungsergebnisse – 88	
• Korrektur von Bißfehlern – 93	
• Vorsicht Fluoridbelastung! – 94	
6. <i>Zähneputzen und Gebißhygiene</i>	95
• Richtiges Zähneputzen – 96	
• Zahnbürste – 97	
• Zahnpasta – 98	
• Zahnpasta BioRepair – 100	
• Zahnseide und Interdentalbürstchen – 100	
• Munddusche – 101	
• Professionelle Zahnreinigung – 101	
• Schöne weiße Zähne – Über die Nebenwirkungen des Bleichens – 101	
7. <i>Vermeidung und Überwindung der Zuckersucht</i>	105
• Zuckeralkohole und Zuckeraustauschstoffe – 106	
• Vorsicht Süßstoffe! – 109	
• Stevia enthält natürliche Süßstoffe – 113	
<i>Gesunde Zähne – auf die Vorsorge kommt es an</i>	115
<i>Anmerkungen</i>	121
<i>Literaturverzeichnis</i>	125
<i>Sachwortverzeichnis</i>	129

Die schwerwiegenden Folgen des Gebißverfalls

Ein erträgliches Alter
ist nur mit gesunden Zähnen möglich.

MAX DAUNDERER

Wie schön wäre es, könnten wir uns noch all unserer Zähne erfreuen – schön weiß, ohne Karies und Parodontitis. Doch leider ist Gebißverfall nicht mehr rückgängig zu machen. Man kann lediglich versuchen, weitere Schäden zu vermeiden.

Den Wert gesunder Zähne erkennen viele erst, wenn diese bereits geschädigt sind, wenn sie unter Zahnweh und schmerzhaften Behandlungen leiden, wenn Zähne gezogen werden müssen und nicht mehr richtig gekaut werden kann, wenn teure Inlays, Kronen oder Brücken zu bezahlen sind und die Erneuerung des Zahnersatzes kein Ende nimmt.

Selbst Patienten, die bereits alle Zähne verloren haben, müssen Leiden und Scherereien noch lange nicht überstanden haben: Unerkannte Bakterienherde im Kieferknochen, drückende Prothesen, Entzündungen an den Druckstellen, unzureichende Haftung und schlechter Sitz der Prothese.

Deshalb ist man gut beraten, sich möglichst früh im Leben das Wissen anzueignen, wie ein gesundes Gebiß zu bewahren ist. Und wer bereits unter Gebißschäden leidet, braucht den Mut nicht zu verlieren: Man kann immer noch viel dafür tun, weitere Schäden zu verhüten.

Auch können wir unseren Kindern viel Leid ersparen, wenn sie mit einem schönen Gebiß und gesunden Zähnen aufwachsen, frei von Karies und degenerativen Gebißveränderungen, die heutzutage so häufig sind.

Bereits geringe Ernährungsfehler können zu Karies und Parodontitis führen. Die Folgen des Gebißverfalls sind oft schwerwiegend. Denn durch toxische Dentalmaterialien, Verwesungsgifte aus Bakterienherden in toten Zähnen und im Kieferknochen gehen allmählich Wohlbefinden, Gesundheit und Leistungskraft verloren.

Wie kommt es dazu? Wenn die Pulpa eines Zahnes durch tiefe Karies oder infolge der Präparation eines kariösen Defektes abstirbt, wird die tote Pulpa schnell von Fäulnisbakterien besiedelt, welche die tote organische Masse zersetzen. Dabei entstehen äußerst starke Verwesungsgifte (Nekrotoxine), die den gesamten Organismus belasten. Da die tote Pulpa nicht mehr durchblutet wird, ist das Immunsystem mit seinen Abwehrzellen außerstande, die Bakterien zu erreichen und zu vernichten.

Durch Wurzelbehandlung und Ausräumung der toten Masse kann zunächst das Schlimmste verhindert werden. Doch verbleibt in den seitlichen Wurzelkanälen und Dentinkanälchen genug organische Masse, die bald von Fäulnisbakterien infiziert und allmählich abgebaut wird. Die Bakterien setzen sich auch in Spalten und Ritzen zwischen Zahn und Füllmasse fest.

Anfangs erträgt der Organismus diese Giftbelastung und der Patient spürt nichts. Doch die ständige Belastung durch diese starken Gifte hinterläßt Spuren. Die Kapazität der Entgiftungssysteme läßt mit der Zeit nach, wodurch sich die Schädigung erhöht. Auch das Allgemeinbefinden leidet darunter.

Die folgende Seite gewährt einen Überblick über die Vielfalt der Beschwerden und Erkrankungen, die durch Zahnherde verursacht werden. Das Bestreben, tote Zähne unbedingt zu erhalten, muß also langfristig mit gesundheitlichen Nachteilen erkauft werden, möglicherweise sogar mit gesundheitlichem Verfall.

Bakterienherde in toten Zähnen bleiben ohne Symptome, sie bereiten selbst keine Schmerzen und keine Beschwerden, schließlich sind die Nerven in der Pulpa abgestorben. Deshalb wird der Herd gewöhnlich auch nicht als mögliche Krankheitsursache erkannt. Bleibt aber die Ursache unerkannt bestehen, kann auch keine Heilung erfolgen.

Durch symptombezogene Behandlung mit giftigen Arzneimitteln verschlechtert sich der Zustand der Patienten. Sie quälen sich, oft ihr weiteres Leben, werden schließlich hilflos und sterben vorzeitig (mehr über Herderkrankungen in meinem Buch *Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde*).

Die Heilung von Herderkrankungen ist nur durch rechtzeitige Beseitigung der Ursache möglich, also durch das Ziehen des toten Zahnes, bevor sich der Bakterienherd auf den Kieferknochen ausdehnen kann. Ansonsten muß das infizierte Knochengewebe ausgeräumt werden, damit nicht ein Herd im Kiefer fortbesteht und der Organismus weiterhin durch Verwesungsgifte belastet wird.

Allgemeine Symptome und Erkrankungen

- Abmagerung, Gewichtsverlust
- Antriebsschwäche, Neigung zu Trägheit
- rasche Erschöpfung bei körperlichen Anstrengungen, fehlende Ausdauer, allgemeine Schwäche
- Benommenheit, Schwindelgefühl
- Schlafstörungen, erhöhtes Schlaf- und Ruhebedürfnis
- Lymphknotenschwellung, beeinträchtigte Wundheilung
- Kopfschmerzen, Migräne, Unwohlsein
- Schmerzen in Rücken, Schultern, Hüfte, Knien, Armen usw.
- Allergien, Rheuma, Ödeme
- erhöhte Entzündungsneigung (Leber, Nieren, Blase, Augen, Hoden, Gebärmutter, Eierstock, Magen, Darm, Galle, Lunge, Bronchien, Mandeln, Nasennebenhöhlen)
- Krebserkrankungen aller Art, z. T. extremes Krebsrisiko

Blutbefund

- Anämie (Mangel an roten Blutkörperchen)
- Leukopenie (Mangel an weißen Blutkörperchen)
- Leukozytose, zu niedriger Kalziumspiegel, Glykämie
- Lymphopenie (Mangel an Lymphozyten)
- Lymphozytose (erhöhte Lymphozytenzahl)
- Bakteriämie (Belastung des Blutes mit Bakterien)
- Sepsis (Bakterientoxine im Blut)

Gebiß, Mund, Zahnfleisch

- Absonderung übelriechender Sekrete über das Zahnfleisch, Abszeß
- Mundgeruch (durch Parodontitis und Zahnfleischtaschen)

Gehirn, Nervensystem, neurodegenerative Erkrankungen

- Alzheimer-Demenz
- vaskuläre Demenz (aufgrund der Arteriosklerose im Gehirn)
- Nervosität, psychische Störungen, Hyperaktivität, Epilepsie
- Trigeminus-Neuralgie (Schmerzen des Gesichtsnervs)
- Neuritis (Nervenentzündung), Neuropathie, Lähmungen
- Multiple Sklerose, Hirnabszeß

Gelenke

- Arthritis (Schwellung und Schmerzen der Gelenke)

Haut

- Ekzeme, Hautausschlag, Neurodermitis

Herz, Kreislauf, Blutgefäße

- Herz- und Kreislaufbeschwerden, Entzündung von Blutgefäßen
Angina pectoris (Brustenge, Herzschmerz)
- Arteriosklerose (in der Folge Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Niereninfarkt, Durchblutungsstörungen, Netzhautblutung usw.)
- Endokarditis (Entzündung der Herzinnenhaut)
- Myokarditis (Entzündung des Herzmuskels, Auslöser von Herzrhythmusstörungen, kann zu plötzlichem Herztod führen)
- Perikarditis (Herzbeutelentzündung)

Immunsystem

- Immunschwäche und Infektanfälligkeit (durch anhaltende Überlastung des Immunsystems)
- Autoimmunerkrankungen
- Morbus Basedow (Autoimmunerkrankung der Schilddrüse)
- hämatologische Infektionen (aufgrund der Bakteriämie)

Nieren und Organe des Harntraktes

- Harndrang erhöht (häufiges Wasserlassen)
- Nierenfunktionsstörung, Nierenentzündung, Entzündung der Blase und der Schleimhäute des Harntraktes, Nierenversagen

Schwangerschaft, Fortpflanzung

- Unfruchtbarkeit
- Niedriges Geburtsgewicht und Frühgeburten

Sinneswahrnehmung

- Wahrnehmungsstörung (das Gefühl, wie benebelt zu sein)
- Hörvermögen beeinträchtigt, Ohrgeräusche
- Sehstörung (z. B. verschwommenes Sehen, Flimmern vor den Augen)
- Verschlechterung des Sehvermögens bis hin zur Blindheit

Mögliche Symptome, Beschwerden und Erkrankungen aufgrund von Bakterienherden in toten Zähnen (Quelle: THOMAS KLEIN: Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde).

Kieferherde können ansonsten später nur noch operativ entfernt werden, um eine Genesung zu ermöglichen. Doch dies ist aufwendig. Das beginnt damit, einen erfahrenen Zahnarzt zu finden, der über hochauflösende Röntgen- und spezielle Ultraschallgeräte verfügt, um Herde präzise zu orten.

All diese Leiden und Herderkrankungen können mit dem Erhalt gesunder Zähne vermieden werden. Deshalb ist es so wichtig, Karies, Parodontitis und Parodontose zu verhindern. Nur mit gesunden Zähnen wird man seine Gesundheit bewahren können; nur mit einem sanierten Gebiß wird das Alter erträglich sein.

Eine weitere Gefahr bei Gebißverfall besteht in der Verwendung giftiger Dentalmaterialien: Amalgamfüllungen, billige Legierungen und toxische Komponenten in Kunststoffen. Die chronische Belastung mit Metallen kann zu schweren und bleibenden Schäden führen, wodurch die Gesundheit ruiniert wird. Diese Gefährdung wird vermieden, wenn man es gar nicht erst zu Karies kommen läßt.

Gesunde Zähne erfüllen ihre Funktion bestens, ersparen uns Leid und Schmerzen, hohe Kosten für Zahnarzt und Zahnersatz. Gesunde Zähne verhelfen zu einem guten Aussehen.