

## **KRÄFTIG KAUFEN!**

*Dr. Angelika Brandl-Riedel,  
Vorsitzende des Deutschen Zahn-  
ärzte Verbandes, erklärt, warum  
schlechte Mundhygiene zu ernststen  
Erkrankungen führen kann.*

### ***Worin besteht das Risiko?***

In den Bakterien. Gelangen etwa Parodontitis-Erreger ins Blut, können sie Gefäßablagerungen verursachen, die Gerinnsel bilden und zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können. Aber das ist nicht alles.

### ***Was noch?***

Unter Umständen kommt es zu Entzündungen, etwa an den Gelenken, der Herzklappe, in der Gebärmutter oder anderen Organen – vor allem wenn das



Immunsystem geschwächt ist. Man weiß auch, dass die Plaques, die durch die Bakterien abgelagert werden, Alzheimer beschleunigen können.

### ***Ihre Empfehlung?***

Natürlich regelmäßig die Zähne putzen, Zahnseide verwenden und vor allem auf Industriezucker verzichten. Auch frisches Obst und Rohkost sind wichtig. Die Zähne hängen an Bindegewebsfasern, kräftiges Kauen ist wie Gymnastik für sie und stärkt den Zahnhalteapparat.