

„Oberschwester, saugen Sie bitte“



Dies oder ähnliche Worte haben Sie bei einem Ihrer letzten Zahnarztbesuche bestimmt gehört. Was während dem Legen einer Füllung oder anderer zahnärztlicher Maßnahmen als eher störend empfunden wird, ist ansonsten ein wichtiger Bestandteil ja eine Vielzweckwaffe in unserem Mund der „Speichel“, dabei ist er ein Multitalent. Denn er ist in unserer Mundhöhle, die wir durchaus als Biotop bezeichnen können, mit vielen unterschiedlichen Aufgaben betraut.

Zwischen 600 Milliliter bis zu 2 Liter können die Speicheldrüsen produzieren. Die unterschiedlichen Drüsenarten produzieren unterschiedliche Sekrete, z.B. eher dickflüssige Konsistenz in den beiden Unterzungendrüsen, im Gegensatz zur Ohrspeicheldrüse mit dünnflüssigem Sekret. Damit wir nachts nicht ständig schlucken müssen oder gar an der eigenen Spucke ertrinken wird die nächtliche Produktion entsprechend gedrosselt. Der Speichel hilft die Nahrung zu zerkleinern aber er unterstützt auch die Geschmacksnerven und erleichtert das Schlucken.

Über die Eingangspforte Mundhöhle gelangen nun auch Krankheitserreger in das Biotop Mundhöhle. Wenn diese Viren und Bakterien nun eingedrungen sind, heißt dies jedoch jetzt nicht automatisch dass wir krank werden, denn wir haben eine Vielzahl von Schutzmechanismen im Körper und einen sehr wichtigen davon im Speichel. Dieser ist sozusagen unsere erste Außenstelle in der Immunabwehr. Ist das körpereigene Immunsystem gut in Form und nicht an anderen Stellen des Körpers bereits über Gebühr gefordert werden die Angreifer durch die im Speichel enthaltenen Antikörper bereits hier isoliert und dadurch ein Ausbruch der Krankheit verhindert.

Speichel kann aber auch Säuren puffern die z.B. durch eine zu säurehaltige Ernährung entsteht. Diese Säure greift zum einen den Zahnschmelz an und wirkt sich aber ebenso schädlich auf die Verdauung und den Magen-Darmtrakt aus. Hält die Übersäuerung aber länger an kommt es zu einer Übersäuerung des Speichels, daraus resultiert eine erhöhte Entzündungsbereitschaft der Mundschleimhaut und Störung der Wundheilung. Zu hoher Säureanteil im Speichel begünstigt aber auch Entmineralisationen am Zahnschmelz und somit eine erhöhte Kariesanfälligkeit.

Leider hat eine Vielzahl gerade von älteren Erwachsenen zu wenig Speichel, vielfach liegt die Ursache in schlechten Putzgewohnheiten, Ernährungsgewohnheiten, psychischem Stress und durch Medikamente. Viele Medikamente verursachen trockenen Mund. Zu diesen Mitteln gehören Medikamente gegen Diabetes, Bluthochdruck, Allergien, Asthma, Rheuma und Parkinson sowie Antidepressiva, Beruhigungsmittel aber auch Entwässerungsmittel.

Wer unter Mundtrockenheit leidet sollte die Ursachen mit seinem Hausarzt und seinem Zahnarzt abklären. Darüber hinaus ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von hoher Bedeutung, auch wenn es Ihnen schwer fällt, sollten Sie zwei bis drei Liter am Tag trinken. Den Mund mehrmals am Tag mit einem guten Oliven bzw. Leinsamenöl ausspülen ist ebenfalls hilfreich, wie das Lutschen von zuckerfreien Salbeibonbons oder dem Kauen von Anis oder Fenchelsamen.

Ihr Speichel ist also eine Vielzweckwaffe in Ihrem Mund die Sie durch richtige Ernährung und Flüssigkeitszufuhr schützen sollten

Herzlichst Dr. Brigitte Stadtkus-Weigl