



Mundtrockenheit und Zungenbrennen im Klimakterium

Wenn Kauen, Schlucken und Sprechen zum Problem werden und die Zunge am Gaumen klebt

von Dentalhygienikerin Birgit Schlee

Gerne werden die Wechseljahre oder das Klimakterium auch als eine Art zweite Pubertät beschrieben – sie stellen im Leben einer Frau wieder einiges auf den Kopf! Eine Zeit, in der sich viele Frauen oft neu erfinden oder definieren möchten. Nicht nur hinsichtlich ihres Kleiderschanks, sondern manchmal auch in ihrer Partnerschaft und ihren beruflichen Zielen.

Schauen wir einmal auf die Bedeutung des Wortes „Klimakterium“: Es kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „kritischer Zeitpunkt im Leben“. Ist es wirklich nur der Hormonhaushalt, der in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht gerät? Nein, denn es treten eine Reihe lästiger Reaktionen des Körpers auf. Dazu können Hitzewallungen, Schlafstörungen, Schwindel, nassgeschwitzte Bettlaken, quälende Kopfschmerzen und Mineralstoffmangel gehören. Aber auch die Mundhöhle bleibt bisweilen nicht verschont. Hier werden häufig unangenehme Erscheinungen wie Mundtrockenheit (Xerostomie), Mundgeruch (Halitosis) und starkes Zungenbrennen bzw. das sogenannte Burning-Mouth-Syndrom beschrieben. Oft zeigen sich viele der Symptome zeitlich versetzt. Sie können aber auch gleichzeitig auftreten, was den Leidensdruck für viele Frauen noch einmal erheblich verstärkt.

Mundgesundheit in den Wechseljahren

Die Abnahme der gonadotropen Hormone der Hirnanhangsdrüse bewirkt eine stetig sinkende Östrogenproduktion. Da

sowohl in der Wangenschleimhaut als auch in den Speicheldrüsen Sexualhormonrezeptoren nachgewiesen werden, ruft der Mangel an Östrogenen auch hier Symptome hervor. Es kann zum Austrocknen der der Mundschleimhaut kommen, die daraufhin empfindlich und gereizt reagiert. Hinzu kommen psychische Probleme wie Depressionen, Angstzustände und Stress. Viele Frauen sind aufgrund dieser Symptome schlecht gelaunt, fühlen sich niedergeschlagen und ausgebrannt. Die daraus immer wieder resultierende notwendige Medikamenteneinnahme kann die Mundtrockenheit zusätzlich triggern. Das Zusammenspiel dieser Komponenten kann weiterhin zu einem Vernachlässigen der Mundhygiene führen.

Mundtrockenheit – vielfältige Ursachen

Das Zusammenziehen der Schleimhäute – im Fachjargon: Adstringieren – sorgt für eine Art stumpfes, pelziges Gefühl im Mund. Dieses kann wochen- bzw. tagelang anhalten oder aber auch nur während der Monatsblutung verstärkt auftreten. Der Rückgang der Speichelproduktion verschlimmert



AKTUELL FINANZBUCHHALTUNG

Das 1 x 1 des Rechnungswesens

Sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich sind Kenntnisse der Buchhaltung von grossem Vorteil. Eignen Sie sich in unserem Finanzbuchhaltungskurs das Wissen an, das Sie in Ihrem Berufsalltag oder privat benötigen.

Sie lernen eine doppelte Buchhaltung selbstständig und gesetzeskonform zu führen. Nach einem kurzen Überblick erfahren Sie, wie eine Buchhaltung eröffnet wird und wie Sie den Kontenplan korrekt einrichten. Anschliessend verbuchen Sie verschiedene Geschäftsfälle und erstellen den Jahresabschluss mit den entsprechenden Auswertungen. Sie können eine Jahresrechnung lesen, verstehen und die Kennzahlen daraus erläutern.

Interaktive Stunden, eine lockere und unkomplizierte Zusammenarbeit und viel Spass stehen im Vordergrund.

Wir freuen uns auf Sie!

Online Anmeldung: www.dentaltraining.ch

 dentaltraining
GmbH

 EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsorganisationen

Kursorte:
Luzern
Zürich

Kursdauer:
2 Tage
08.30 bis 16.15 Uhr

Kursdaten/Info:
www.dentaltraining.ch

Inhalt:
Kontenplan
Kassabuch
Buchungsregeln
Aufwand/Ertrag
Kreditoren/Debitoren
Erfolgskonten
Jahresabschluss
Steuerliche Aspekte

dentaltraining GmbH
Menznauerstrasse 20
6130 Willisau
Tel. 079 899 36 06
www.dentaltraining.ch

Bei Zahn- und Schleimhautpflege eignet sich das Ölziehen als Massnahme



dies und nimmt grossen Einfluss auf die Zahngesundheit. Denn unser Speichel übernimmt vielfältige Aufgaben, nicht nur die Befeuchtung und den Schutz der Schleimhäute. Er sorgt auch für die initiale Verdauung der Nahrung, regelt die Pufferung des pH-Wertes, die Remineralisierung der Zahnhartsubstanz, erhöht die Gleitfähigkeit/Emulsion der Nahrung beim Schlucken und übernimmt eine Spülfunktion. Nicht zuletzt dient er als Abwehrmechanismus gegenüber Bakterien, Viren und Pilzen. Werden diese wichtigen Funktionen über längere Zeit gestört, können starke Beeinträchtigungen der Lebensqualität oder sogar massive Erkrankungen entstehen. Viele Symptome der Mundtrockenheit werden nicht nur durch den veränderten Hormonhaushalt verursacht, sondern können auch durch eine zu geringe Wasseraufnahme oder durch Nebenwirkungen bestimmter Medikamente wie z. B. Blutdrucksenker, Anti-Depressiva und Antibiotika hervorgerufen werden. Auch bestimmte Nahrungsmittel wie verschiedene Obstarten (saure Äpfel, Bananen...), Getränke (Rotwein und Tee) und Kosmetika bzw. deren Inhaltsstoffe (wie v. a. Gerbstoffe/Tannine) können das Erscheinungsbild verschlimmern.

Folgen der Mundtrockenheit

Als Folgen werden in der Praxis häufig ein erhöhtes Karies- und Gingivitisrisiko, Schleimhautreizung, entzündete Papillen an der Zunge oder eine spröde Schleimhaut diagnostiziert. Aber auch Missempfindungen, Schmerzen, ein erhöhter Muskeltonus, Pressen, Verspannungen, Geschmacksbeeinträchtigungen und psychische Belastungen durch die Beeinträchtigung des Sprechens werden von den betroffenen

Patienten geschildert. Durch die ständige Suche der Zunge nach Speichel, können sich zudem Habits in der Mimik manifestieren.

Deshalb ist eine regelmässige orale Inspektion und Beobachtung bzw. Kontrolle der Speichelmenge auch bei der Prophylaxe für eine genaue Risikoeinschätzung unerlässlich.

Das Zungenbrennen oder Burning-Mouth-Syndrom (BMS)

Tritt Mundtrockenheit kombiniert mit Zungenbrennen auf, kann dies auf eine eigenständige Erkrankung hinweisen. Die Rede ist dann vom Burning Mouth Syndrom (BMS). Dahinter verbergen sich anhaltende brennende Schmerzen, hauptsächlich an der Zungenspitze und am bilateralen Zungenrand. Dabei muss sich das Symptom nicht auf die Zunge beschränken, es kann sich auch auf die Mundschleimhaut, die Innenseiten der Lippen, den Gaumen und die Innenseite der Wangen ausdehnen. Besonders stark äussern sich die Missempfindungen jedoch meist an der Zungenspitze und an den Rändern der Zunge. Die Missempfindungen sind typischerweise am Morgen noch milde und können sich als leichtes Wundgefühl bemerkbar machen. Im Verlauf des Tages bis zum Abend entwickelt sich das Zungenbrennen bis hin zum Schmerz. Meist kommen dann auch noch Entzündungen einzelner Geschmackspapillen auf der Zunge hinzu. Die entzündeten Papillen lassen sich als kleine weisse Noppen erkennen und ertasten. Ursachen können Vitamin B12-, Folsäure- und Eisenmangel sein sowie chronische Erkrankungen, wie z. B. Diabetes, das Sjögren-Syndrom oder Multiple Sklerose. Hier kann eine Blutuntersuchung (Blutspektralanalyse)

von einem Allgemeinmediziner oder Heilpraktiker Aufschluss geben. Bei psychischer Belastung wird das Zungenbrennen meist verstärkt.

Nährstoffmangel im Klimakterium

All diese Hormonschwankungen, Stress und Medikamente kosten den Körper viel Energie und verbrauchen Vitamine und Mineralstoffe. Heutzutage ist es kaum möglich, diese Defizite über eine ausgewogene Ernährung auszugleichen, da aus Zeitmangel oft auf industriell verarbeitete Lebensmittel oder Fast Food zurückgegriffen wird. Hinzu kommt die verminderte Kalziumaufnahme durch den Östrogenmangel. Wird ein Nährstoffmangel jedoch nicht durch Substitution – etwa in Form von Nahrungsergänzungsmitteln – ausgeglichen, kann die Gefahr bestehen, dass der Knochenstoffwechsel gehemmt wird. Die Knochensubstanz nimmt deshalb häufig während der Wechseljahre ab. In Verbindung mit einem langanhaltenden Vitamin-D-Mangel kann das zu einem verminderten Halt der Zähne und erhöhter Entzündungsneigung führen. Vor allem bei Patientinnen mit parodontaler Erkrankung können sich die Folgen für die Mundgesundheit während der Wechseljahre deutlich bemerkbar machen.

PA und Kariesrisiko

Zum Wechselbad an Gefühlen und zu den Schwankungen der Hormone kommt bei vielen Frauen auch der Heiss hunger auf zuckerhaltige Lebensmittel hinzu. Dies mag zwar in dieser Zeit ein süsser Freund sein, aber es ist auch ein grosser Feind, weil das Kariesrisiko zusätzlich erhöht wird. Da in dieser Zeit der normale Schutzmechanismus des Speichels herabgesetzt ist, kann es durch die Säurebildung aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken zu grossen Schäden an der Zahnhartsubstanz kommen. Durch eine erhöhte Aufnahme von Zucker und kohlenhydratreicher Nahrung kann wiederum bei Zahnfleischerkrankungen das Entstehen entzündungsfördernden Botenstoffe im Gewebe noch weiter gefördert werden. Deshalb ist eine Ernährungsberatung oder auch ein Bluttest zum Abklären eines Nährstoffmangels im Zuge der Prophylaxe, einer umfangreichen Versorgung mit Zahnersatz oder im Rahmen eines PA-Konzeptes immer zu empfehlen.

Zahn- und Schleimhautpflege

Bei beiden beschriebenen Symptomen eignet sich das Ölziehen als Massnahme. Die Studienlage hierzu lässt zwar noch keine medizinisch eindeutige Empfehlung zu, aber meine persönlichen Erfahrungen sind sehr gut, weshalb ich diese gerne weitergeben möchte.

Ölziehen schützt

Beim Ölziehen steht in diesem Fall nicht die Schadstoffbindung oder Ausleitung im Vordergrund, sondern die Bildung einer Lipidschutzschicht für Schleimhäute und Zähne. Sie

dient zur Befeuchtung, Pflege und Schmerzlinderung der Schleimhäute, gleichzeitig verhindert sie die Anlagerung von Plaque auf den Zahnoberflächen. Deshalb ist es empfehlenswert, mehrmals am Tag kleine Mengen des Öls in den Mund zu nehmen und kurz einwirken lassen. Sehr angenehm sind Öle, die einen frischen Geschmack im Mund hinterlassen oder aber Öle mit einem hohen Vitamin-Gehalt zur intensiven Pflege. Prinzipiell eignet sich jedes biologische Öl. Wichtig dabei ist aber: Sie sollten schmecken. Abgestimmte gebrauchsfertige Mischungen von unterschiedlichen Ölen und ätherischen Essenzen können Effektivität und Wirkung verstärken, da sie häufig entzündungshemmende und leicht schmerzlindernde Eigenschaften aufweisen.

Alle Pflegeprodukte sollten frei von Gerbstoffen und Alkoholen sein und möglichst wenig Aromastoffe beinhalten, um Reizungen und Brennen der Schleimhäute zu vermeiden oder reduzieren. Optimalerweise sind sie auch frei von Tensiden, Natriumlaurylsulfaten oder Parabenen.

Zahnpaste und weiter Mundhygienemassnahmen

Zusätzlich sind bei der häuslichen Mundhygiene biologische Zahnpasten aufgrund vieler pflegender und speichelstimulierender Inhaltsstoffe zu bevorzugen. Aufgrund des möglicherweise erhöhten Kariesrisikos ist jedoch eine zusätzliche Fluoridzugabe zu überdenken. Neben der intensiven Mundhygiene können z. B. zuckerfreien Kaugummis mit Xylit eine zusätzliche Unterstützung bei der Remineralisation darstellen. Klinische Studien konnten zeigen, dass durch Kauen von zuckerfreiem Kaugummi nach den Mahlzeiten und Snacks der Kariesbefall um zehn bis zu 40 % reduziert werden kann. Auch Probiotika sind zur Unterstützung der Symbiose der Mundflora und zur Stärkung der natürlichen Abwehr empfehlenswert und greifen positiv in den Bakterienhaushalt ein.

Zusammenfassung

Um Patientinnen, die sich in der Phase des Klimakteriums befinden und eine Vielzahl an Erscheinungs- und Krankheitsbildern aufweisen, erfolgreich zahnmedizinisch zu betreuen, ist es wichtig, ein erfolgreiches, aufeinander abgestimmtes Behandlungskonzept anzubieten. Eine genaue Anamnese, Diagnostik sowie eine intensive, engmaschige Betreuung mit Reinigung und Infektionskontrolle sowie Mundhygieneinstruktionen durch das zahnmedizinische Prophylaxe-Team und den behandelnden Zahnarzt sind dafür nötig.

SEMINARREIHE

Kurse zu diesem Thema

mit der Autorin, Birgit Schlee, finden am
Freitag, 25.3.2022 in Voralberg und
Freitag, 20.5.2022 in Salzburg
 unter den nötigen Coronamassnahmen statt.

www.paroprophyaxe.at