

Dr. Annette Jasper

Verzahnt

Warum Zähne Bandscheibenvorfälle,
Herzprobleme und andere Beschwerden
verursachen können

riva

© des Titels »Verzahnt« von Anette Jasper (978-3-7423-0711-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort

Warum es dieses Buch gibt

Schön, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben. Mein Name ist Annette Jasper, Dr. med. dent. Annette Jasper. Ich bin Zahnärztin. Seit mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich mit Zähnen und mehr noch: Ich beschäftige mich mit den Auswirkungen, die Zähne auf den gesamten Körper haben.

Dies ist eine sehr spannende Tätigkeit. Zu mir kommen – natürlich – Patienten mit Zahnschmerzen, aber viel häufiger kommen Patienten, die Kopfschmerzen oder Tinnitus haben, die unter unerklärlichen Beschwerden leiden und die ihren Beruf oder ihren Sport nicht mehr ausüben können. Wie ein Detektiv sammle ich dann Beweise und Puzzlestücke, untersuche sie, finde heraus und heile – sehr häufig, zum Glück.

Diese Menschen kommen zu mir als Zahnärztin, weil sie auf die Spur gekommen sind, dass von ihren Zähnen viele Erkrankungen ausgehen können. Sehr oft werden sie von ihrem Arzt zu mir überwiesen, manche kommen aber auch von allein. Häufig ist die Ursache des Schmerzes dann tatsächlich nicht an der Stelle zu finden, an der es weh tut. Klar – an den Zähnen hängt ein ganzer Mensch und der ist nun einmal ein komplexes Wesen. Manchmal kann ich lange Leidensgeschichten auf kurzem Weg zu einem glücklichen Ende führen, nur ein Beispiel ist die Geschichte von Herrn Ludger und seiner schmerzenden Schulter.

Aufgrund der Schmerzen in seiner Schulter und seinem Arm konnte Herr Ludger nicht mehr mit seinen Freunden Tennis spielen. Er war schon ganz frustriert – doch nicht nur er, auch sei-

ne Frau war betroffen, denn er wurde immer ungenießbarer. Bekannte gaben ihm den Tipp zum Internisten zu gehen, und das tat Herr Ludger. Der Arzt stellte eine Auffälligkeit im Darm fest. Über neun Monate wurde eine Darmsanierung durchgeführt, anschließend unterzog sich Herr Ludger einer Akupunktur. Nichts schien zu helfen.

Bei einer Routineuntersuchung bei mir kam das Gespräch eher zufällig auf den Leidensweg von Herrn Ludger. Sofort führten wir eine 3-D-Röntgenaufnahme durch. Tatsächlich hatte Herr Ludger einen sehr großen Entzündungsherd an einem unteren Backenzahn. Es war die Seite, auf der seine Schulter schmerzte. Leider konnte der Zahn nicht mehr erhalten werden. Er wurde entfernt und mit dem Verschwinden des Zahnes und dem Abheilungsprozess heilte auch die Schulter. Die Beschwerden verschwanden spurlos.

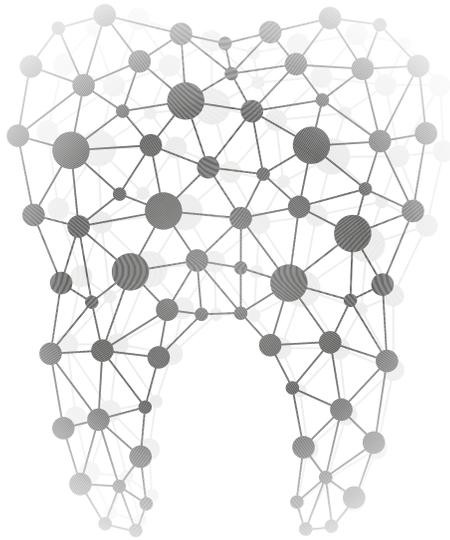
Mit diesem Buch möchte ich Zusammenhänge zwischen den Zähnen und dem Körper veranschaulichen und Sie, liebe Leserin und lieber Leser, für diese sensibilisieren. Das Buch richtet sich dabei an »normale« Menschen, wobei ich hiermit Menschen meine, die nicht Medizin studiert haben. Aus diesem Grund versuche ich möglichst wenig medizinische Fachbegriffe zu verwenden, dafür aber viele Tipps zu geben, wie Sie Ihre Zahn- und damit Ihre gesamte Gesundheit erhalten und verbessern können.

*Unsere Gesundheit beginnt in
unserem Kopf.*

Einen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt dieses Buch natürlich nicht und es ersetzt auch nicht den Arztbesuch.

Ich wünsche Ihnen nun eine gute Zeit beim Lesen und dass Sie vieles mitnehmen können, Ihren Körper besser kennenlernen und aufmerksamer auf seine leisen Signale achten. Achtsamkeit ist ein elementarer Baustein unserer Gesundheit.

Ihre Dr. Annette Jasper



1

DER LEBENSWEG DER ZÄHNE

Die meisten Menschen träumen davon, ihre Zähne ihr ganzes Leben lang zu erhalten. Warum gelingt das nur so wenigen? Obwohl wir wissen, wie wir uns zu ernähren haben, und wir unsere Zähne täglich mindestens zweimal reinigen, schaffen wir es nicht, alle Zähne regelmäßig und vollständig von Belägen zu befreien. Warum nur?

Die Zähne und wir – (k)ein Verhältnis auf immer und ewig

Tatsächlich ist es so, dass die Zahnbürste nicht ausreicht, um die Zähne ausreichend und vollständig zu reinigen. Das mag für viele überraschend klingen oder vielleicht sogar schockierend. Es entspricht jedoch der Wahrheit. Und ebenso entspricht es der Wahrheit, dass es nicht ausreicht, zweimal im Jahr zur professionellen

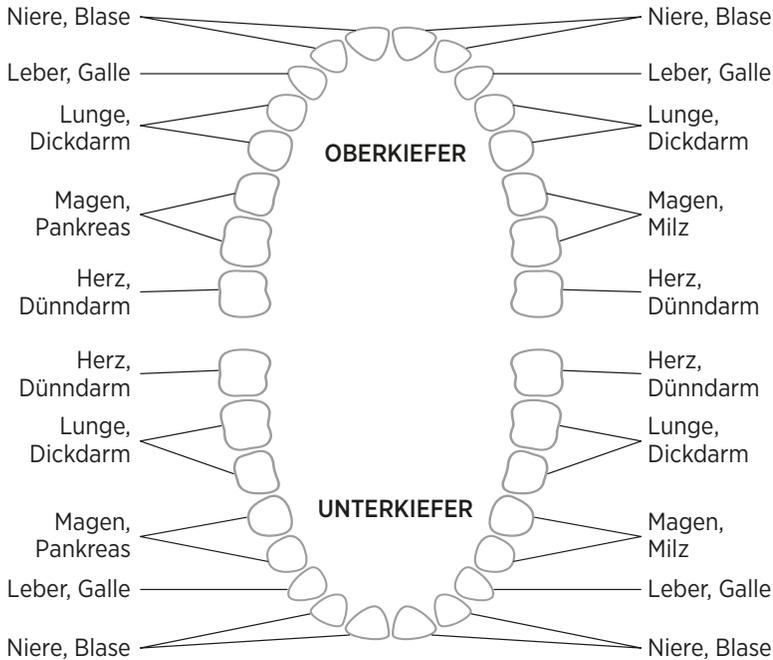
Indem wir Verantwortung für unsere Zahngesundheit übernehmen, übernehmen wir auch Verantwortung für die gesamte Gesundheit!

Zahnreinigung zu gehen. Auch hier gilt: Wenn die Zähne nicht vollständig und regelmäßig gereinigt werden, wird professionelle Zahnreinigung Ihre Zähne nicht erhalten. Regelmäßig bedeutet: einmal innerhalb von 24 Stunden! Und hier hellt sich der Himmel wieder auf,

denn das klingt nun ja durchaus machbar. Wie genau Zahnpflege umzusetzen ist, erkläre ich ab Seite 44. Ich möchte Ihnen meine Empfehlungen zur Zahnpflege besonders ans Herz legen, denn wenn wir für unsere Zahngesundheit Verantwortung übernehmen, übernehmen wir auch Verantwortung für unsere gesamte Gesundheit. Mit jedem geschädigten Zahn entstehen Wirkungen auf andere Körperbereiche.

Die Verbindung der Zähne zu den einzelnen Organen

Jeder Zahn in unserer Mundhöhle erfüllt einzeln und in der Kombination mit den anderen Zähnen besondere Aufgaben. So machen die unterschiedlichen Formen der Zähne Sinn. Lippen, Zunge, Zähne, Kaumuskeln und Schleimhäute sind ein perfekt aufeinander abgestimmter Apparat zum Abbeißen, Zerkleinern, Schmecken und Schlucken der Nahrung. Immerhin wird im Mund die Nahrung für die Verdauung vorbereitet.



Die Bezugszonen der Zähne

Die Aufgabe eines Zahnes ist jedoch eine weitaus größere: Jeder Zahn steht in Verbindung mit einem oder mehreren Organen. Somit wird klar, dass ein kranker oder gar fehlender Zahn einen Verlust für den Organismus darstellt und nach Möglichkeit ersetzt werden sollte. Nur leider geht das gar nicht so einfach.

Die Crux mit dem Zahnersatz

Rein technisch und zahnmedizinisch kann ein fehlender Zahn fast immer ersetzt werden. Jedoch: Ob Brücke, Implantat oder Prothese – kein Ersatz kann den verloren gegangenen Zahn wieder in das System einbinden. Kein Zahnersatz kann eine Nerven- oder Gefäßanbindung erhalten. Selbst das Implantat, das in den Knochen gesetzt wird, wird eben in den Knochen gesetzt. Der mensch-

liche Zahn jedoch ist nicht direkt mit dem Knochen verbunden, sondern bindegewebig im Knochenfach verankert. Dies bedeutet einen sehr großen Unterschied bezogen auf das Fühlen, die Beweglichkeit und Regenerationsfähigkeit. Implantate können nie leisten, was der originale Zahn geleistet hat. Das Tastempfinden ist bei jedem Zahnersatz herabgesetzt, am meisten bei einer Prothese.

Natürlich können bei schadhafte Zähne auch problematische Wechselwirkungen mit den zugeordneten Organen und Körperbereichen entstehen.

Warum jeder geschädigte oder verlorene Zahn einen solchen Verlust darstellt, lässt sich aber erst richtig verstehen, wenn wir die Entwicklung unserer Zähne nachvollziehen können. Zumal viele erste Schäden auch bereits in jungem Alter entstehen.

Die Entwicklung der Zähne

Die Mundhöhle spielt für uns Menschen von Anfang an eine große Rolle. Sie ist ein sinnlicher Ort. Ein Kleinkind erforscht die Welt im wahrsten Sinne des Wortes mit seinem Mund, indem es alles in den Mund nimmt.

Wann und wie die Zähne entstehen

Die Mundhöhle spielt bereits vor der Geburt eine wichtige Rolle. So beginnt die Gesichtsentwicklung bereits um den 30. Tag nach der Befruchtung, die Zahnentwicklung ab dem 44. Tag nach der

Befruchtung. Es entwickeln sich der Ober- und der Unterkiefer und 20 Knospen, die Milchzähne. Darunter entstehen weitere rundliche Knospen. Das

sind die bleibenden Zähne. Wenn die meisten Frauen von ihrer Schwangerschaft erfahren und das erste Ultraschallbild von ihrem Baby gemacht wird, hat der Fötus schon die Anlagen zu einem Gebiss. Ist das nicht unglaublich?

Unsere Mundhöhle ist ein Ort der emotionalen Wahrnehmung.

Info

MUNDRAMM UND ENTWICKLUNG DES FÖTUS

Ab der achten Woche beginnt sich beim Fötus bereits der Tastsinn zu entwickeln. Die erste taktile Wahrnehmung hat er dabei mit dem Mund – nämlich den Lippen. Für die Entwicklung des Gehirns ist die Taktilität sehr wichtig. Durch Berührung der Zunge an den Gaumen entsteht ein Reiz für dessen Wachstum. Dieser Zusammenhang zwischen der oralen Wahrnehmung und der neuronalen Entwicklung ist sehr bedeutend.

Ab der zwölften Woche schluckt der Fötus Wasser – das Fruchtwasser aus der Fruchtblase. Dabei ist die Zusammensetzung des Fruchtwassers abhängig von dem, was die Mutter zu sich nimmt. So kann bereits in dieser frühen Phase eine Prägung für zum Beispiel Süßes oder Saures entstehen.

Der Mundraum ist von Beginn an ein sehr sinnlicher Ort. Er ist der Eingang zu unserem Körper und unserer Seele.

Orale Reize sichern das Überleben des Fötus. Und sie sichern das Überleben des Menschen, wenn er auf der Welt ist. Im Gesichtsbereich haben Menschen tatsächlich die wichtigsten Reflexe. Zum Beispiel bringen der Schluck- und Klammerreflex das Neugeborene an die Brust der Mutter. Wenn ein Kind auf die Welt kommt, kann es überdies noch nicht sehen. Und so erfährt es alles erst einmal mit dem Mund – mit diesem wird geschmeckt und gefühlt.

Genauso wie beim Säugling nehmen auch später sinnliche Beißerfahrungen eine sehr wichtige Rolle ein für unsere Lebensqualität.

Orale Reize bleiben das gesamte Leben bedeutsam.

Der Zahn und seine Verbindung zum Körper

Vielleicht stellen Sie sich die Frage: »Wie kann es sein, dass ein Zahn eine Verbindung zum Körper hat? Ein Zahn ist doch fest und hart und besteht aus toter Substanz.« Tatsächlich ist das eben nicht der Fall!

In dieser festen, harten Zahnschicht befindet sich eine ganz weiche Struktur, die direkt mit dem Körper verbunden ist. Deswegen kann ein Zahn eine Reaktion in einem Organ hervorrufen. Um zu verstehen, warum genau das möglich ist, müssen wir noch einmal die frühe Entwicklungsphase des Menschen ansehen.

Der gesamte Mensch mit all seinen unterschiedlichen und spezialisierten Zellen entsteht nämlich aus einer kleinen Zellansammlung. Es handelt sich um unspezifische Zellen. Aus dieser Ansammlung von Zellen entstehen im Laufe der Zeit kleine Zellgruppen, die spezialisierte Aufgaben übernehmen.

Eine Zellgruppe ist besonders faszinierend, weil sich diese Zellen später überall im Körper befinden. Es handelt sich um das Bindegewebe – das Bindegewebe ist wie ein großer Fluss, der durch den Körper fließt.

Das Bindegewebe als wichtigster Fluss unseres Lebens

Blut- und Lymphgefäße enden in dem Fluss des Bindegewebes. Nährstoffe, die das Blut befördert, werden dort abgegeben und die Abfallprodukte, die Schlacken, werden vom Lymphsystem abgeholt. In diesem Fluss sind auch alle Organe eingelagert.

Man kann sich das wie im Schlaraffenland vorstellen: Ein Organ braucht gedanklich gesehen nur die Hand auszustrecken und zuzugreifen, wenn es Nährstoffe benötigt. Es muss nur eine wichtige Sache tun: aktiv werden. Und

damit eine Zelle, ein Organ, aktiv werden kann, braucht es den Befehl vom Gehirn.

Körperzellen entnehmen aus dem Fluss des Bindegewebes ihre Nahrung. Sie sondern aber auch ihre Abfallstoffe, die Stoffwechselprodukte, in diesen Fluss ab. Es ist ein ständiges Kommen und Gehen, ein Geben und Nehmen.

Dieser Befehl vom Gehirn zur Zelle läuft als Reiz durch das Bindegewebe. Das ist so ähnlich wie bei unserer Lichtleitung. Wir drücken auf den Lichtschalter und die Glühbirne geht an. Dabei befindet sich die Glühbirne nicht am Lichtschalter, sondern an einer ganz anderen Stelle.

Die Reizweitergabe im Bindegewebe

Dass Reize so schnell durch den Körper gehen, ist möglich, da dies ähnlich wie bei einer Elektroleitung geschieht. Die Informationsweitergabe erfolgt durch Verschiebung der elektrischen Ladung dieser Teilchen.

Weil Informationen in unserem Körper durch Verschiebung elektrischer Ladung weitergegeben werden, hat es eine tiefe Bedeutung, dass unser Körper zum Großteil aus Wasser besteht. Deswegen ist es wichtig, dass Menschen genügend Wasser zu sich nehmen, damit die Informationsweiterleitung in ihren Körpern gut funktioniert.

Weil es sich bei der Informationsweiterleitung um eine Ladungsverschiebung handelt, reagiert die Grundsubstanz – das Bindegewebe – im ganzen Körper auf eine Veränderung der Ladung. Und da sich die Grundsubstanz auch im Zahn befindet, genauer gesagt im Zahnbein (Dentin) und im Zahnmark (Pulpa), bedeutet dies: Die Behandlung eines Zahnes – jedweder Art – hat einen Einfluss auf die Grundsubstanz.

Wenn die Reizwiedergabe zum Problem wird

Was macht ein Zahnarzt, wenn er einen Zahn repariert? Richtig, er bohrt in den Zahn. Und er gibt ein Füllungsmaterial in den Zahn hinein. Wird nun in einen Wurzelkanal oder einen Zahn ein Füllungsmaterial eingebracht, so ist dies bereits ein Eingriff in die Grundsubstanz. Ist dieses Füllungsmaterial toxisch, also giftig, kann sich jeder gut vorstellen, dass dies alles andere als eine gute Wirkung auf den Körper hat.

Wenn um den Zahn oder um die Wurzel herum zudem eine Entzündung vorliegt und damit eine Bakterienansammlung vor-

handen ist, wirken die Bakterien und deren Stoffwechselprodukte ständig und andauernd auf die Grundsubstanz und somit auf den Organismus. Zu viele oder ständige Reize bedeuten jedoch eine Reizüberflutung und eine solche ist auf keinen Fall gut. Denn eine Reizüberflutung macht das Gewebe im wahrsten Sinn des Wortes sauer – manchmal auch zu sauer.

Ein saures Gewebe

Wie kann man es sich nun vorstellen, dass das Gewebe sauer wird? Ursprünglich hat die Grundsubstanz eine negative Ladung. Bei einer Ladungsverschiebung wird diese umgepolt und wird positiv. Positiv bedeutet aber auch: sauer.

Um gesund zu bleiben oder wieder zu werden, sollten wir es demnach schaffen, unsere Grundsubstanz wieder basisch zu bekommen. Na, klingelt da etwas bei Ihnen?

Möglicherweise haben Sie schon von basischer Ernährung gehört oder richten sich sogar danach. Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, was es in Sachen basischer Ernährung zu beachten gilt, so kann ich perspektivisch in Aussicht stellen: Ab Seite 79 gibt es nähere Informationen dazu.

Hier geht es im Folgenden um den Aufbau des Zahnes. Denn damit Schadstoffe nicht so einfach in den Zahn und von dort aus in die Grundsubstanz gelangen können, hat die Natur ein Schutzschild aufgebaut.

Der Aufbau des Zahnes

Der Zahn ist aus mehreren Schichten aufgebaut. Die äußerste Schicht des Zahnes – der Zahnschmelz – ist die härteste Substanz unseres Körpers. Das ist das feste Schutzschild, das die Natur erschaffen hat, um uns vor Giften, die in den Zahn hineinkommen könnten, zu schützen. Ein Zahn besteht aus drei Strukturen:

1. Der Zahnschmelz ist die äußerste Schicht des Zahnes. Beim Schmelz handelt es sich um eine anorganische kristalline Struktur. Diese Struktur lebt tatsächlich nicht. Wenn ein Zahnarzt am Schmelz kratzt, merken wir das nicht. Ein Loch im Schmelz wird auch nicht bemerkt. Der Schmelz hat keine Nerven, kein Gespür und kein Gefühl.
2. Die darunter liegende Substanz ist das Zahnbein – in der Fachsprache Dentin genannt. Diese Struktur enthält anorganische und organische Strukturen. Das Dentin ist von kleinen Kanälchen durchzogen. Das sind die Dentinkanälchen. In ihnen befinden sich Ausläufer der Nerven und Gewebsflüssigkeit. Diese Struktur hat demnach schon Verbindung zur Grundsubstanz unseres Körpers und somit zum Gesamtkörper.
3. Die innerste Substanz des Zahnes ist das Zahnmark, die Pulpa. Es handelt sich hierbei um einen Hohlraum, in dem sich Blutgefäße, Lymphgefäße und der Zahnnerv befinden. Die Zellen sind im Bindegewebe eingelagert. Da haben wir sie, die Grundsubstanz unseres Körpers. Sie befindet sich mitten im Zahn. Das Zahnmark besteht demnach nur aus organischer Masse. Durch dieses Zahnmark ist jeder Zahn mit dem Gesamtorganismus in Verbindung.

Info

**BEISPIELE FÜR DAS SCHMERZEMPFINDEN
DES DENTINS**

Ein Defekt, ein Loch, das bis in das Dentin reicht, tut weh. Es tut auch weh, wenn der Zahnarzt auf das Dentin pustet. Er drückt dann die Gewebsflüssigkeit in den Kanälchen zusammen und reizt die Nerven.

Bei empfindlichen Zahnhälsen liegen solche Kanälchen frei. Das Positive ist: Diese Kanälchen sind so fein, dass sie auch gerne verkalken. Dies ist wünschenswert, denn ein empfindlicher Zahnhals ist häufig sehr unangenehm. Zahnpasten für empfindliche Zähne enthalten daher spezielle Mineralien, die besonders gut in diese feinen Kanälchen eingebaut werden können und diese verkalken, womit dann für Schmerzfreiheit gesorgt ist.

Zahnschmelz – das perfekte Schutzschild der Natur

Die Natur hat den Schutzschild um das Innerste des Zahnes sehr raffiniert und stabil aufgebaut. Sie will uns bestmöglich schützen. Daher ist der Schmelz nicht nur hart (Härte allein ist nämlich auch spröde), sondern auch elastisch. Zähne zerbrechen nur unter extremen Bedingungen und hohen Kräften. Doch selbst dann zerbrechen sie nicht einfach, sondern bilden zunächst Sprünge und Risse – ähnlich wie wir das von der Windschutzscheibe unseres Autos her kennen.

Der Zahnschmelz ist eine geheimnisvolle Substanz, besser als jede Keramik. Im Schmelz verlaufen die Kristalle in Bündeln und verzahnt untereinander in unterschiedliche Richtungen. Die einzelnen Kristalle sind umschlossen von einer hauchdünnen Schicht aus Eiweiß. Dadurch entsteht eine sehr hohe Härte und gleichzeitig Stabilität und sogar Elastizität. Die Natur hat sich also sehr viel einfallen lassen, um das Innere des Zahnes und somit unser Körperinneres zu schützen. Wir sollten dafür sorgen, dass diese perfekte Schutzbarriere möglichst lange erhalten bleibt. Einen besseren Schutz gibt es einfach nicht.

Wenn Sie als Eltern Verantwortung für ein Baby tragen, sorgen Sie hier überdies noch für die Zahngesundheit eines anderen Menschen vor. Denn die Weichen werden früh gestellt.

Die Zahngesundheit früh fördern

Die oralen Reize sind im Mutterleib bereits ausgereift. Der Fötus schluckt Fruchtwasser und lutscht am Daumen. Auf der Welt angekommen, wird das Neugeborene sogleich an die mütterliche Brust gelegt. Der Saugreflex sichert das Überleben des Säuglings. Auch nach der Geburt sind die neuronalen Reize für die Hirnplastizität von großer Bedeutung. So steuert die Berührung des Gaumens dessen Wachstum. Das Saugen an der Mutterbrust fördert die Entwicklung der Kiefer und der Kaumuskulatur.

Säuglinge und Kleinkinder erleben und erfahren die Welt mit ihrem Mund. Diese orale Phase hält bei Menschen verglichen mit anderen Säugetieren sehr lange an. Wir Menschen bedürfen einer sehr langen »Brutpflege«. Genau genommen durchziehen orale Reize unser gesamtes Leben.

Die Ernährung eines Säuglings

Aber zurück zum Säugling an der Mutterbrust: Das Stillen ist für den Säugling sehr wichtig und aus zahnmedizinischer Sicht das Beste, was eine Mutter tun kann. Der Säugling muss sich richtig anstrengen, um genügend Milch aus der Brust zu erhalten. Dadurch gibt es für alle Strukturen im Mundraum die Impulse zum Wachsen. Auch die Koordination der oralen Muskeln wird geübt. Natürlich beruhigt das Saugen und sorgt für ein ausgeglichenes Kind. Nicht zuletzt fördert das Stillen die Gehirnentwicklung und die Leistungsfähigkeit. Und zu all dem kommt hinzu, dass die Muttermilch ernährungsphysiologisch einfach perfekt zusammengesetzt ist.