

## Regelmäßige Mundhygiene reduziert das Herzinfarkttrisiko!

„Zweimal täglich Zähne putzen“ empfiehlt schon der Zahnarzt im Kindergarten. Dass das nicht nur den Milchzähnen gut tut, sondern auch den bleibenden, dürfte jedes Kind spätestens in der Schule gelernt haben. Doch bislang wurde der Focus auf die Zahngesundheit gelegt. Zusammenhänge, die den gesamten Körper und das Herz-Kreislauf-System betreffen, lagen nur als Vermutungen vor.

Neueste Studienergebnisse zeigen jetzt deutlich: Regelmäßiges Zähne putzen und professionelle Zahnreinigung durch Fachleute reduziert das Risiko zukünftiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die kürzlich im international renommierten *European Heart Journal* veröffentlichte Beobachtungsstudie [1] zeigt, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Zahn- und Herzgesundheit besteht. In der Studie wurden nahezu 250 000 erwachsene Menschen untersucht. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer\*innen betrug 52 Jahre und das Verhältnis von Männern und Frauen war ausgeglichen. Die Studienteilnehmer\*innen wurden im Mittel über zehn Jahre nachbeobachtet und in Bezug auf ihren Zahnstatus und ihre Herzgesundheit überprüft.

40 % der Teilnehmer\*innen gaben an, dass sie ihre Zähne dreimal und öfter am Tag putzen, 45 % zweimal am Tag und 15 % einmal oder weniger. Mehr als ein Viertel der Teilnehmer\*innen besuchten mindestens einmal im Jahr ihren Zahnarzt, um eine professionelle Reinigung durchführen zu lassen.

Die Teilnehmer\*innen, die sich dreimal oder öfter am Tag die Zähne putzten und mindestens einmal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen ließen, hatten innerhalb des Beobachtungszeitraumes die wenigsten kardiovaskulären Ereignisse (4,5%), d.h. weniger Tod durch Herzerkrankungen und weniger Herzinfarkte, Herzschwäche und Schlaganfälle.

Die Teilnehmer\*innen, die sich einmal oder weniger am Tag die Zähne putzten und keine professionelle Zahnreinigung durchführen ließen, hatten die meisten Ereignisse (11,2%). Dieser Zusammenhang zeigte sich auch nach statistischer Berücksichtigung eventueller Ungleichheiten zwischen den Gruppen (wie Alter, Geschlecht, Begleiterkrankungen, Risikofaktoren, aber auch Einkommen).

Statistisch gesehen bedeutete 1x häufiger Zähne putzen am Tag als die jeweilige Vergleichsgruppe eine 9%ige Verringerung des Risikos für kardiovaskuläre Ereignisse; mindestens einmal im Jahr professionelle Zahnreinigung bedeutete eine 14%ige Reduktion des Risikos.

„Es ist bekannt, dass chronische Entzündungen im Körper zu Schädigungen der Gefäße des Herzens führen können“ so Prof. Hambrecht und Prof. Wienbergen von der Stiftung Bremer Herzen. „So ist auch zu erklären, dass eine gute Zahnhygiene das Risiko für Herzinfarkte und Herztod verringert.“

Häufiges Zähne putzen und professionelle Zahnreinigungen sorgen also nicht nur gut für gesunde Zähne, sondern beugen auch Herzinfarkten und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Zukünftig müssen Kardiologen und Zahnärzte enger zusammenarbeiten, um Karies, aber auch Herzinfarkte, wirksam zu bekämpfen.

Literatur:

Park S.Y. et al. *Improved oral hygiene care attenuates the cardiovascular risk of oral health disease: a population-based study from Korea.* Eur Heart J 2019;40:1138-1145.