

SONNENNews vom 09. September 2010

Sonne mit Biss – Gesund im Mund

Gesunde Zähne und festes Zahnfleisch sind wichtiger Bestandteil einer wünschenswerten Lebensqualität. Vitamin D, das Sonnenschein-Vitamin, verhilft zu einem strahlenden Lächeln – auch in der Schwangerschaft, wenn die Gefahr einer Parodontitis besonders groß ist.



Mit der Sonne hat man gut lachen! Foto: fotolia

Die dauerhafte Entzündung des Zahnfleischs, locker sitzende Zähne und Zahnausfall machen auch jüngeren Menschen zu schaffen. Der Grund ist die Überreaktion des Immunsystems auf die Plaque-Bildung am Zahnansatz. Zwei noch unveröffentlichte Studien haben jetzt den Zusammenhang dieser weit verbreiteten Krankheit mit einem

Vitamin D-Mangel aufgedeckt. In einem Versuch mit 51 Teilnehmern in einer Universitäts-Zahnklinik in St. Louis, USA, verbesserte sich der Zustand der Parodontitis durch die tägliche Zufuhr von gut 1.000 IE Vitamin D und Kalzium über ein Jahr erheblich. Vitamin D ist für seine immunregulierende Wirkung bekannt.

Da diese Erkrankung des Zahnfleischs und der Zähne besonders häufig in der Schwangerschaft vorkommt (bis zu 40 Prozent) und für den Verlauf der Schwangerschaft negative Konsequenzen hat, untersuchte eine andere Studie an der Universität von North Carolina, USA, die Wirkung des Sonnenschein-Vitamins auf die Parodontitis während dieser kritischen Monate.

118 schwangere Frauen mit Parodontitis wurden verglichen mit einer ebenso großen gesunden Gruppe Schwangerer. In der Tat stellte sich heraus, dass die erkrankten Frauen einen um fast 50 Prozent niedrigeren Vitamin D-Spiegel aufwiesen als die gesunden Teilnehmerinnen. Der Vitamin D-Mangel erhöht nach dieser Studie das Risiko an Parodontitis zu erkranken um mehr als das Doppelte.

Studien: N.M. Garcia, et al., *One-year Effects of Vitamin D and Calcium Supplementation on Chronic Periodontitis*, Journal of Periodontology, vorab online veröffentlicht September 2010
Kim A. Boggess et al., *Vitamin D Status and Periodontal Disease Among Pregnant Women*, Journal of Periodontology, vorab online veröffentlicht September 2010