

# Mund- und Zahngesundheit



*Sklerodermie nimmt mir  
nicht mein Lächeln!*

# Inhalt

## Mund- und Zahngesundheit

### Sklerodermiebedingte Probleme:

- Verkleinerung des Mundes
- Trockener Mund
- Zahnfleischerkrankungen
- Auswirkungen von Medikamenten auf die Mund- und Zahngesundheit
- Schmerzen beim Kauen
- Zahnersatz- und Implantatversorgung

### Ratschläge für die Aufrechterhaltung einer guten Mund- und Zahngesundheit und -hygiene

# Mund- und Zahngesundheit

## Allgemeines

Bei Sklerodermiebetroffenen können schon in jungen Jahren vermehrt Probleme an den Zähnen und/oder am Zahnhalteapparat auftreten. Zum einen führen physische Veränderungen (z. B. kleiner werdender Mund oder fehlender Speichel) zu Problemen an den Zähnen und am Zahnhalteapparat. Zum anderen bereitet es – eben aufgrund der Veränderungen – enorme Schwierigkeiten, eine gute Mund- und Zahnhygiene zu betreiben. Zudem können Probleme mit der Fingerfertigkeit die Zahnpflege beeinträchtigen. Neben Karies oder Zahnfleischentzündungen können Veränderungen im Kiefer oder der Kiefergelenke auftreten, die sich durch Schmerzen bemerkbar machen. Auch hat man festgestellt, dass bei Sklerodermiebetroffenen ein erweiterter Paradontalspalt – auch ohne Paradontose – vorliegen und zur Frühdiagnostik der Sklerodermie beitragen kann.

## Sklerodermiebedingte Probleme

### Verkleinerung des Mundes (Mikrostomie)

Sehr häufig ist die Verkleinerung des Mundes infolge einer Verengung der Gesichts- und der Lippenhaut zu beobachten. Dies kann für die Mund- und Zahnpflege hinderlich sein. So kann es schwierig werden, sich die Zähne zu putzen oder diese mit Zwischenraumbürsten oder Zahnseide zu reinigen. Eine horizontal und vertikal verringerte Mundöffnung kann auch das Sprechen und die Nahrungsaufnahme beeinträchtigen. Die vom Zahnarzt oder Dentalhygieniker vorgenommene professionelle Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung kann sich als unangenehm erweisen und die Behandlung kranker Zähne kann unter Umständen undurchführbar werden.

### Tipps bei Mikrostomie:

**Logopädie:** Wenn das Sprechen beeinträchtigt ist, kann mithilfe von Fachkräften das Sprechen, Schlucken usw. trainiert werden.

**Zahnarztbesuch:** Vor jeder zahnärztlichen Behandlung müssen die Lippen gut eingecremt werden, damit sie nicht einreissen. Bitten Sie Ihren Zahnarzt zudem um die Nutzung zahnmedizinischer Instrumente für Kinder. Diese Instrumente sind speziell für kleinere Mundöffnungen konzipiert.

**Tägliche Übungen:** Um den Mund möglichst weit öffnen und bei Zahnarztbehandlungen auch lange richtig offen halten zu können, sind das tägliche Üben des Mundöffnens und -schliessens für das Bindegewebe mehr als nützlich. Vor jeder Übung wird empfohlen, die Lippen und Mundwinkel gut einzufetten. Es gibt viele einfache Übungen, die zu Hause durchgeführt werden können, um die Mundfunktion (sprechen, singen, kauen, schlucken) zu erhalten oder gar zu verbessern. Machen Sie die Übungen vor einem Spiegel, sodass Sie sich dabei beobachten und ggf. korrigieren können. Bei starken Schmerzen dürfen die Übungen nicht durchgeführt werden.

Lassen Sie sich ggf. von Ergo-/Physiotherapeuten oder Logopäden die für Sie individuell wichtigen Übungen zeigen. Hilfreiche Übungen sind z. B.:

- Grimassen schneiden, die Augenbrauen und die Stirn runzeln
- Die Augen schliessen/öffnen – weit aufreissen, die Augenbrauen hochziehen
- Die Zunge weit herausstrecken – in alle Richtungen strecken
- Die Wangen aufblasen und die Luft hin- und herschieben
- Mund spitzen (pfeifen), danach breit grinsen
- Lippen fest zusammenpressen, danach den Mund weit öffnen
- Die Lippen innen und aussen sanft massieren (evtl. mit einer elektrischen Zahnbürste)
- Sich laut aus der Tageszeitung vorlesen
- Laut singen, wann immer es möglich ist (ist auch für die Lunge eine gute Übung)

## **Trockener Mund (Xerostomie)**

Bei der Sklerodermie kann eine erhebliche Mundtrockenheit entstehen. Aufgrund bindegewebiger Sklerosierung der grossen und kleinen Mund-

speicheldrüsen nimmt die Speichelsekretion ab (Sialopenie). Ob und wie trocken der Mund ist, kann relativ einfach gemessen werden. Ebenso kann die Zusammensetzung des Speichels gemessen werden. Dem Speichel kommt im Mund eine sehr wichtige Rolle zu, da er am Schutz der Mundhöhle beteiligt ist. Er enthält verschiedene Substanzen, die die Bakterienflora kontrollieren können, er ermöglicht das Schlucken und sorgt für die Einspeichelung der Nahrung, um deren Verdauung zu erleichtern. Verringerte oder ausbleibende Speichelproduktion kann die Entstehung von Zahnkaries und parodontalen Erkrankungen, schlechtem Atem, Infektionen, an Zähnen klebenden Lippen oder am Gaumen klebender Zunge und ein brennendes Gefühl im Mund begünstigen.

### **Tipps bei Xerostomie**

Bei Mundtrockenheit können verschiedene Methoden zur Anwendung kommen, um die Auswirkungen abzumildern. Es bietet sich ein Speichelerersatzmittel an (in Apotheken erhältlich) oder die Einnahme von Sialago-ga (Wirkstoffgruppe) zur Anregung der Speichelsekretion. Auch helfen zuckerfreie Bonbons, Kaugummi und Speichelfluss anregende Speisen. Nikotin ist zu meiden, Alkohol zu reduzieren und die Flüssigkeitszufuhr insgesamt zu erhöhen. Regelmässig durchgeführte Kauübungen können den Speichelfluss nachweislich verbessern. Hilfreich können auch Ölspülungen der Mundhöhle sein. Wenn ein Medikament zur Mundtrockenheit führt, mit dem Arzt darüber reden, damit er auf ein nichtxerogenes ausweichen kann. Ein sanftes Massieren des Gesichts, der Kaumuskulatur und des Unterkiefers wirkt leicht stimulierend und trägt zum Wohlbefinden bei. Auch sollte man seine Atmung kontrollieren und eine chronische Mundatmung vermeiden, um ein zusätzliches Austrocknen zu verhindern.

### **Zahnfleischerkrankungen (Gingivitis und Parodontitis)**

Die Sklerodermie kann sich durch die oben beschriebenen Symptome negativ auf Zahnfleisch und Zahnhalteapparat auswirken. Aber auch Medikamente können die Knochendichte und die Entzündungsbereitschaft der Mundschleimhaut beeinflussen. Es entsteht eine Gingivitis, eine (bak-

teriell verursachte) Entzündung des Zahnfleisches (Gingiva) und/oder eine Parodontitis, eine (bakteriell verursachte) Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontium). Um eine Zahnfleischerkrankung frühzeitig zu erkennen, sollten beim Zahnarztbesuch regelmässig der Parodontale-Screening-Index (Zahnfleischuntersuchung mittels spezieller Sonde) und eine regelmässige professionelle Zahnreinigung durchgeführt werden.

## Tipps bei Gingivitis und Parodontitis

Die Einhaltung einer guten Mund- und Zahnhygiene ist unerlässlich, um Entzündungen im Mundraum zu minimieren.

**Zahnbürsten:** Sie müssen nicht teuer – sie müssen gut und passend sein.

- Hand- und elektrische Zahnbürsten zeigen eine ähnliche Wirksamkeit.
- Elektrische und Kinderzahnbürsten haben kleinere Bürstenköpfe.
- Elektrische Zahnbürsten sind bei Handfunktionsstörungen leichter bedienbar.
- An den Enden abgerundete Borsten schonen das Zahnfleisch.
- Die Borsten sollen unterschiedlich lang sein (besser für die Zwischenräume).
- Zu harte oder scharfkantige Borsten können das Zahnfleisch verletzen.

**Zahnseide, Interdentalbürstchen, Stäbchen:** Zur Reinigung der Zahnzwischenräume, wo man beim Bürsten nicht hingelangt, sind die kleinen Instrumente wichtige Helfer. Sie erfordern jedoch eine gewisse Fertigkeit, die man sich aber von Profis zeigen lassen kann. Allenfalls kann man die Griffe verstärken, um sie besser greifen zu können. Die Zwischenraumbürstchen gibt es in unterschiedlichen Stärken – eine Beratung ist wichtig, um zu wissen, welche Art und welche Grösse für welche Zähne infrage kommen.

**Putztechnik:** Mit der falschen Technik kann man sowohl den Zähnen wie auch dem Zahnfleisch schaden. Gegebenenfalls sich bei der nächsten professionellen Zahnreinigung Tipps holen.

- Ausreichend lange (5 Min.) nach jeder Mahlzeit bürsten.
- Nach Obst/säurehaltigen Speisen und Getränken (z. B. Wein, Saft, Schorle) mit dem Bürsten 30 Min. warten, da der Zahnschmelz angegriffen wird (Kaugummikauen erhöht den Speichelfluss und kann den Säuregehalt neutralisieren).
- Sich die optimale Putztechnik zeigen lassen.

### **Zahnpasta, Mundspülung, Gel, Fluoride:**

- Zahnpasta individuell (Zahnstein, Allergien usw.) auswählen.
- Fluoride gehören heute zur Standardprophylaxe. Mit einer fluorhaltigen Zahncreme kann man Karies reduzieren. Des Weiteren gibt es fluoridhaltige Mundspülungen, Fluoridlacke und fluoriertes Gel, das mithilfe von Fluoridierungsschienen aufgetragen wird.
- Welche Methode infrage kommt, kann der Zahnarzt beantworten.
- Mundspülungen gibt es für verschiedene Probleme, z. B. zum Schutz gegen Pilze (Mundsoor), Zahnfleischentzündungen oder -verletzungen nach Eingriffen; manche werben mit Zahnbelagsreduzierung (Plaque). Ob man eine Mundspülung mit/ohne Alkohol, Bicarbonat usw. verwenden kann/soll, kann der Zahnarzt beantworten (Curasept-Mundspülung verfärbt die Zähne nicht).
- Mundspülungen können bei Mundöffnungsproblemen und eingeschränkter Handfunktion die Zahnpflege sinnvoll ergänzen. Sie sind aber kein Ersatz für eine gründliche Zahnpflege.

### **Auswirkungen von Medikamenten auf die Mund- und Zahngesundheit**

Mit Sklerodermie zu leben, bringt oft mit sich, dass mehrere Medikamente einzunehmen sind. Allerdings können bestimmte Medikamente unerwünschte Nebenwirkungen auf die Mund- und Zahngesundheit haben

wie Mundtrockenheit, Geschmacksstörung (Dysgeusie), wund Stellen sowie Mund- und Kieferinfektionen. Auch können bestimmte Medikamente gegen Osteoporose, sog. Bisphosphonate, bei Entzündungen oder Infekten im Kiefer zu zusätzlichen Problemen führen. Deshalb sollte man auch mit dem Zahnarzt seine bestehende Medikation besprechen.

### **Tipps bei Medikamentenauswirkungen**

Fragen Sie Ihren Arzt oder Zahnarzt nach den Nebenwirkungen, mit denen Ihre Medikamente verbunden sein können. Zumeist werden Sie diese nicht vermeiden können, doch manchmal ist es möglich, deren negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit abzumildern. Wenn Ihnen andere Möglichkeiten zur Wahl stehen, sollten Sie diejenigen bevorzugen, die sich am wenigsten auf Ihre Mund- und Zahngesundheit auswirken.

### **Schmerzen beim Kauen – myofasiales Schmerzsyndrom**

Durch die Sklerodermie kann die normale Funktion des Kiefergelenks beeinträchtigt sein, was auf die Verengung und Verhärtung der Haut des Gesichts und des Halses sowie der Muskeln und Bänder zurückzuführen ist. Diese Schmerzen können äusserst unangenehm sein. Ebenso kann aufgrund von entzündlichen oder degenerativen Veränderungen der Kiefergelenke eine Cranio-Mandibuläre-Dysfunktion (CMD), eine Fehlregulation der Muskel- oder Gelenkfunktionen der Kiefergelenke, entstehen. Schmerzen im Kiefergelenk und in der Kaumuskulatur können auch durch einen schlechten Biss, eine ungünstige Ausrichtung der Zähne, aber auch durch Zähneknirschen oder -pressen verursacht werden.

### **Tipps bei Kiefergelenk- und Kaumuskulaturschmerzen**

Weiche Nahrung zu sich nehmen. So viel und so häufig wie nur möglich versuchen, den Mund zu öffnen, und regelmässig Kauübungen durchführen. Kiefergelenk nicht nur senkrecht, sondern auch seitlich bewegen. Bei starken Schmerzen den Arzt oder Physiotherapeuten fragen, wo die individuelle Therapiegrenze ist.

Die Kaumuskulatur regelmässig sanft massieren (das Eincremen des Gesichts mit einer leichten Massage verbinden) und ggf. einen Therapeuten aufsuchen, der sich auf CMD spezialisiert hat. Häufig lässt sich ein Triggerpunkt im Wangenbereich spüren, der bei starken Schmerzen vom Arzt betäubt werden kann.

## **Zahnersatz- und Implantatversorgung**

Jeder gute Zahnarzt wird versuchen, die Zähne seines Patienten so lange wie möglich zu erhalten. Manchmal ist dies jedoch nicht möglich und eine Versorgung mit Kronen, Brücken, Teil- oder Vollprothesen wird erforderlich. Die Ursachen für Zahnverlust bei Sklerodermie sind unterschiedlich und reichen von chronischen Entzündungen bis hin zu Platzmangel der Zähne im Kiefer aufgrund einer verkleinerten Mundhöhle.

## **Tipps für eine Zahnersatzversorgung**

Um eine optimale Speiseverwertung und Kaufunktion zu gewährleisten, sollten pro Kauquadranten fünf Zähne (eigene und/oder Ersatz) vorhanden sein. Damit eine Vollprothese eingesetzt werden kann, sollte die horizontale Mundöffnung nicht kleiner als 60 mm sein. Wenn der Mund für normale Abdrucklöffel nicht weit genug geöffnet werden kann, kann man eventuell auf klapp- oder teilbare Löffel zurückgreifen. Wenn der eigene Zahnarzt keine Erfahrung damit hat, kann man auf spezialisierte Zahnzentren ausweichen. Anstelle einer Totalprothese kann man – vor allem im Hinblick auf die trockenen Schleimhäute und die reduzierte Mundöffnung – eine implantatgestützte Versorgung in Erwägung ziehen. Implantologische Leistungen sind keine Kassenleistung, es sei denn, es liegen seltene vom GBA festgelegte Ausnahmen (z. B. dauerhaft bestehende extreme Xerostomie) vor. Der behandelnde auf Implantologie spezialisierte Zahnarzt sollte dann einen entsprechenden Antrag bei der Kasse stellen. Denn mithilfe von Implantaten können festsitzende Versorgungen oder herausnehmbare Teil- und Totalprothesen schleimhautschonend eingebracht

werden. Eine gute prothetische Versorgung ist auch im Hinblick auf eine Mangelernährung, die aufgrund einer Sklerodermie häufig vorkommt, wichtig, um zusätzliche Kau- und Essprobleme zu vermeiden.

## Ratschläge für die Aufrechterhaltung einer guten Mund- und Zahngesundheit und -hygiene

- Informieren Sie Ihren Zahnarzt und Dentalhygieniker (Zahnreinigung), dass Sie an Sklerodermie leiden. Erklären Sie ihm, was Sklerodermie ist, inwieweit Sie davon betroffen sind und vor allem, wie ausgeprägt sie in Ihrem Mund ist.
- Eine gute Kommunikation mit dem Praxisteam verbessert Ihre Situation.
- Vereinbaren Sie je nach Bedarf in Abständen von 3–6 Monaten Termine für die Zahnsteinentfernungen und Zahnreinigungen (je kürzer die Termine, desto weniger Zeit wird für die Behandlung benötigt). Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Termine zu einer Tages- und Jahreszeit wahrnehmen, die für Sie angenehm ist.
- Halten Sie Ihre Lippen gut gefettet und legen Sie Pausen ein, um Ihren Kiefer zu entspannen (kein Labello o. ä. verwenden – trocken langfristig aus).
- Laut einer Zahnärztin ist Purelan-Creme – ursprünglich für wunde Brustwarzen – ideal bei wunden oder trockenen Lippen.
- Bitten Sie Ihren Zahnarzt, wenn möglich Instrumente speziell für Kinder zu verwenden.
- Faltbare Zahnersätze mit zwei Sätteln sind für eine enge Mundöffnung ideal, erfordern aber manuelle Geschicklichkeit.
- Für eine Prothesenpflege reicht die Sprudeltablette nicht aus. 2-mal täglich sollte die Prothese herausgenommen und gebürstet werden. Schon kleine Ablagerungen auf der Prothese können das Zahnfleisch reizen und die Bishöhe verändern.
- Ein guter Zahnzustand oder prothetische Versorgung können zu einer Verbesserung des Ernährungszustandes beitragen.

## **Quellenangabe:**

*Dieses Infoblatt basiert auf Broschüren der*

- *Schweizer Sklerodermie Vereinigung (Scleronews Nr. 11 – Juni 2016)*
- *Sklerodermie Selbsthilfe e.V. (Grünes Heft Nr. III/2007 – Bericht vom Sklerodermie-Forum Bochum mit Dr. Peter Dirsch [Uni Witten Herdecke, Zahnklinik], und Grünes Heft Nr. I/2016 – Bericht von einer Veranstaltung mit Prof. Dr. Joachim Jackowski [Uni Witten-Herdecke, Zahnklinik]).*

*Beratung: Dr. Yasmin Largiadèr, München*

**Abdruck mit freundlicher Genehmigung** der Frau Emma Margarete Reil,  
e.V. Deutschland

@ sclerodermie.ch

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf in irgendwelcher Form ohne schriftliche Genehmigung des Urheberrechtinhabers vervielfältigt werden (inklusive Fotokopie oder Speicherung auf jeglichen elektronischen Medien, weder temporär noch versehentlich noch für andere Verwendungen als diese Publikation). Anfragen bezüglich Genehmigung zur Vervielfältigung dieser Publikation müssen an den Urheberrechtinhaber gerichtet werden.



## Adresse

sclerodermie.ch  
3000 Bern

[www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch) – [info@sclerodermie.ch](mailto:info@sclerodermie.ch)

Postkonto 12-864923-6 CHF

FR	024 472 32 64
DE	077 406 09 58
IT	062 777 22 34

**Herausgeber** sclerodermie.ch  
**Foto** [www.sclerodermaframed.com](http://www.sclerodermaframed.com)  
**Druck** ch-print, Cully  
**Erscheinung** Dezember 2017