



**GESUND
IM MUND!**

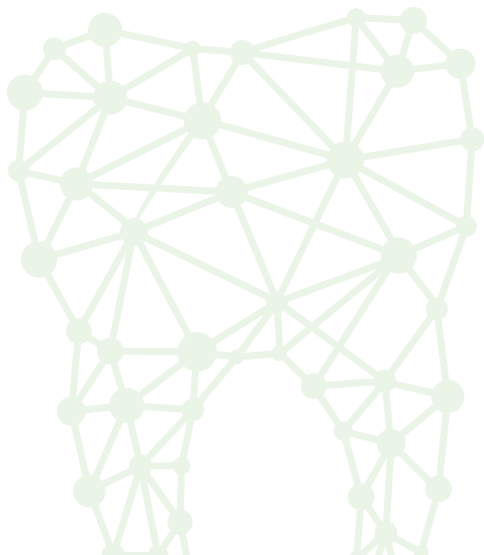
INHALT

- 03 **Wichtige Vorarbeit - die Verdauung beginnt im Mund**
- 05 **Der Aufbau deiner Zähne**
- 06 **Das Mund-Mikrobiom**
- 07 **Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleischs**
- 09 **Kräftige Unterstützung für gesunde Zähne und Zahnfleisch**
- 10 **Rundum zahngesund mit deinen NICApur® Buddies**

WICHTIGE VORARBEIT - DIE VERDAUUNG BEGINNT IM MUND!

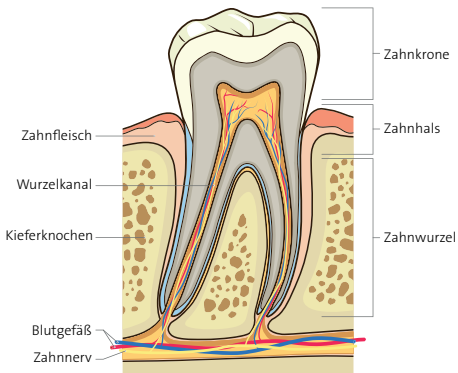
Unsere Verdauung findet überwiegend im Magen und Dünndarm statt, beginnt aber bereits vor dem Herunterschlucken im Mund. Durch sorgfältiges Kauen kannst du wichtige Vorarbeit für deinen Magen-Darm-Trakt leisten. Im Mund wird die Nahrung von deinen Zähnen mechanisch zerkleinert, Zellwände aufgebrochen und die Enzyme im Speichel können mit der Aufspaltung der Nahrungsbestandteile beginnen. Ist dir schon aufgefallen, dass beispielsweise Brot bei langem Kauen süßlich schmeckt? Das liegt daran, dass die aus vielen einzelnen Glucose-Molekülen zusammengesetzte Stärke (Polysaccharid = „Mehrfachzucker“) im Brot durch das im Speichel enthaltene Enzym Amylase in kleinere Zuckermoleküle gespalten wird. Diese kleineren Zuckerbausteine schmecken süßer als Stärke. Schon von Oma kennen wir den Rat, jeden Bissen etwa 30-mal zu kauen. Ganz so genau musst du es zwar nicht nehmen, aber denk daran: Durch gründliches Kauen wird die Nahrung besser zerkleinert und mit Speichel vermischt. Komplexe Kohlenhydrate wie Stärke werden aufgespalten - und darüber freuen sich dein Magen und dein Mund, denn die Kohlenhydratspaltung im Mund dient auch der Mundhygiene.

Gesunde Zähne sind nicht nur für ein schönes Lächeln wichtig, sondern auch **essenziell für die Nahrungsaufnahme und bilden gemeinsam mit Mundhöhle, Zunge, Speiseröhre und Magen den oberen Verdauungstrakt.**



DER AUFBAU DEINER ZÄHNE

Hier kannst du sehen, wie deine Zähne im Querschnitt aussehen:



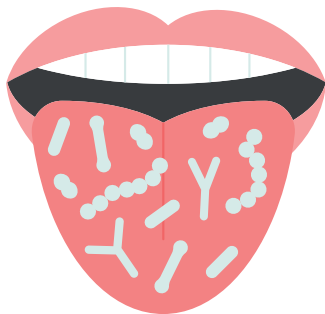
Sowohl Schneide-, Eck-, als auch Backenzähne sind grundsätzlich aus den gleichen Schichten aufgebaut. Das, was du oben von deinem Zahn sehen kannst, ist die Zahnkrone. Die Zahnwurzel liegt tiefer im Kieferknochen und verankert dort den Zahn.

Wie du sehen kannst, ist die Zahnwurzel in der Regel doppelt so lang wie die sichtbare Zahnkrone. Der Übergang von Zahnkrone zur Zahnwurzel nennt sich Zahnhals, welcher bei gesunden Zähnen unterhalb des Zahnfleischs verborgen liegt. Das Zahnfleisch dient dabei als Schutz für den empfindlichen Zahnhals. Bei geschädigtem Zahnfleisch kann es vorkommen, dass Teile des Zahnhals frei liegen. Diese reagieren dann häufig sehr empfindlich auf Kälte oder Berührung.



DAS MUND- MIKROBIOM

Ähnlich wie man es vom Darm kennt, wird auch der Mundraum von einer vielfältigen Lebensgemeinschaft an Mikroorganismen besiedelt - man spricht auch vom oralen Mikrobiom. Im gesunden oralen Mikrobiom leben 100-200+ Bakterienarten in einer gemeinsamen Symbiose. Es stellt einen wichtigen Teil deiner Immunabwehr dar, schützt Zähne und Zahnfleisch und unterdrückt die Verbreitung von Krankheitserregern im Mund. Die Zusammensetzung ist sehr individuell und wird beeinflusst durch Ernährung, Umwelt, Alter, Genetik, Gesundheitsstatus und Lebensstil. Unter den in der Mundflora heimischen Bakterien gibt es neben nützlichen, gesundheitsfördernden Bakterienarten aber auch solche, die an der Entstehung von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen beteiligt sind. Eine Verschiebung des Gleichgewichts kann dazu führen, dass sich schädliche Bakterien übermäßig vermehren, was in weiterer Folge zu Zahn- und Zahnfleischerkrankungen führen kann.



ERKRANKUNGEN DER ZÄHNE UND DES ZAHNFLEISCHS



Karies

Das häufigste Problem der Mundgesundheit von Kindern und Erwachsenen



Zahnfleischentzündungen

Bis zu 90 % der Menschen leiden im Laufe ihres Lebens darunter. Etwa 50 % - 70 % der Schwangeren entwickeln während der Schwangerschaft Zahnfleischentzündungen

Karies und Parodontitis zählen zu den häufigsten bakteriellen Infektionen beim Menschen und können sich durch erste Symptome wie Zahnfleischbluten oder -schwellungen bemerkbar machen. Es gibt zusätzliche Risikofaktoren, die Ihre Entstehung begünstigen können, dazu zählen beispielsweise: Rauchen, unzureichende Mundhygiene, hormonelle Veränderung und Stress. Schwangere Frauen neigen aufgrund der hormonellen Umstellung und der damit einhergehenden Lockerung des Bindegewebes häufiger an Zahnfleischproblemen. Besonders bedenklich ist, dass bei länger andauernden Zahnfleischentzündungen die allgemeine Entzündungslast im Körper erhöht ist und so Erkrankungen wie Diabetes, Atherosklerose oder Alzheimer verschlimmert werden können.

Bei einer Entzündung des Zahnfleisches spricht man auch von einer **Gingivitis**. Diese wird meist durch die Ansammlung von Zahnplaque ausgelöst. Dabei setzen sich die in der Mundhöhle natürlicherweise vorkommenden Bakterien an der Zahnoberfläche fest. Durch die übermäßige Vermehrung schädlicher Bakterien im Zahnplaque kommt es zu einem Ungleichgewicht in der Besiedelung und in weiterer Folge zu Zahnfleischentzündungen. Durch gründliches Zähneputzen, interdentale Reinigung (Zahnseide, Interdentalbürsten) und die Verwendung geeigneter Mundspülungen kannst du der Entstehung einer Gingivitis vorbeugen. Doch auch eine gute Standardpflege bietet keinen vollständigen Schutz. Wenn das Gleichgewicht des oralen Mikrobioms gestört wird, können schädliche Bakterien die Oberhand gewinnen und Zahn- und Zahnfleischschädigungen begünstigen. Bleibt eine Gingivitis länger unbehandelt, kann dies zu einer Parodontitis führen, bei der sowohl Zahnfleisch, Zahn und Knochen abgebaut werden und sogar Zahnverlust drohen kann.

Ganzheitliche Mundhygiene und -pflege



Zähneputzen:
um Essensreste und Zahnbelag zu entfernen und Bakterienzahl zu reduzieren.



Mundspülungen:
um Bakterienzahl weiter zu reduzieren.



Einsatz Probiotika:
um das Gleichgewicht des oralen Mikrobioms zu fördern und einen schützenden Biofilm aufzubauen.

KRÄFTIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR GESUNDE ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Das fettlösliche **Vitamin D** ist wichtig für den Erhalt gesunder Zähne und Knochen. Vitamin D ist notwendig, um ausreichend Calcium aus dem Dünndarm aufzunehmen, sodass dieses in die Knochen eingelagert werden kann. Außerdem ist Vitamin D an einem funktionierenden Immunsystem beteiligt und kann so vor unerwünschten Eindringlingen schützen.

Calcium und **Magnesium** sind essenzielle Mengenelemente und sind strukturell wichtig für Knochen und Zähne. Beständige Kieferknochen sichern die Stabilität der darin verankerten Zähne.

Vitamin C übernimmt eine Schlüsselrolle bei der Bildung von Kollagen, weshalb es am Erhalt von Haut, Knochen, Zähnen und Zahnfleisch beteiligt ist. Außerdem spielt es eine entscheidende Rolle in der normalen Funktion deines Immunsystems. Die Vitamin-C-Mangelkrankheit Skorbut ist vor allem aus der früheren Seefahrt bekannt und äußerte sich zunächst durch Zahnfleischbluten und dem Ausfallen der Zähne - Zitrusfrüchte und Sauerkraut waren die Rettung!

Geeignete **orale Probiotika** zeichnen sich durch verschiedene Eigenschaften aus: **Widerstandsfähigkeit gegenüber Speichel und Mundspüllösungen, Fähigkeit zur Anhaftung am Zahnfleisch und zur Ausbildung von Biofilmen**. Durch den gezielten Einsatz solcher oralen Probiotika kannst du deine gesunde Mundflora erhalten und unerwünschte Bakterien im Zaum halten.

RUNDUM ZAHNGESUND MIT DEINEN NICAPUR® BUDDIES



Als Lutschtablette ist **PerioPro+D™** die ideale Ergänzung zu deiner guten Mundhygiene. Mit drei patentierten Milchsäurebakterienstämmen und Vitamin D zur Unterstützung der Zahngesundheit. Mit natürlichem Minzgeschmack. Auch für Schwangere geeignet.

Bei NICAPUR® ist **Vitamin D₃** flüssig, in Kapselform und sogar vegan erhältlich!



Die Power-Kombi für Zähne und Knochen **Calcium 300 D** von NICAPUR® vereint natürliches Calcium aus fossilen Korallen mit Vitamin D.



Besonders magenfreundliches **Vitamin C als Ester-C®** von NICAPur® zur Unterstützung der körpereigenen Kollagenbildung und der Funktion von Zähnen und Zahnfleisch.



Sehr gut eignet sich auch die **Kombination von Calcium und Magnesium** in den gut bioverfügbaren Citratformen.



NICApur Micronutrition GmbH
Wissenspark, Urstein Süd 17/1
5412 Puch/Salzburg
www.nicapur.com, office@nicapur.com



[/nicapurvollerleben](https://www.instagram.com/nicapurvollerleben)



[/nicapurvollerleben](https://www.facebook.com/nicapurvollerleben)



[/nicapur](https://www.pinterest.com/nicapur)