

So schadet Rauchen Ihren Zähnen

Dass Raucher ihrer Lunge und ihrem Körper mit jedem Zug an ihrer Zigarette schaden, ist den meisten Menschen schon bewusst. Aber wissen Sie auch, auf welche Weise der Glimmstängel Ihre Zahngesundheit beeinflusst?

Gelbe Zähne durch Zigaretten

Zum einen führt der Griff in die Zigaretenschachtel zu deutlich sichtbar verfärbten Zähnen. Dies geschieht dadurch, dass das Nikotin im Tabak einen gelben bis braunen Rauchbelag auf Ihren Beißern hinterlässt. Diese Farbpigmente dringen bis in den Zahnschmelz und das Zahnbein vor, sodass Sie Ihre Zähne noch so gründlich putzen können – die Verfärbungen werden Sie weiterhin sichtbar begleiten. Um ein strahlend weißes Lächeln zurückzugewinnen, müssen Sie dann zum Beispiel ein Bleaching durchführen lassen. Dieses wirkt aber nur solange vor, bis Sie wieder in die Zigaretenschachtel greifen.

Nicht nur die Inhaltsstoffe der Glimmstängel lagern sich auf Ihren Zähnen ab – auch weiterer Zahnbelag kann sich dadurch viel schneller und hartnäckiger auf Ihren Beißern festsetzen. Dadurch lässt sich auch erklären, warum bei Rauchern ein viel größeres Karies-Risiko besteht als bei Nichtrauchern.

Entzündungen und Schlimmeres

Das Nikotin greift außerdem Ihr Zahnfleisch an! Zahnfleischbluten und Zahnfleischschwund können die Folgen sein. Auf diese Weise werden die Zahnhälse freigelegt, sodass Ihre Beißer viel schmerzempfindlicher werden.

Dadurch, dass das Nikotin über Ihre Mundschleimhäute in die Blutbahn gelangt, ziehen sich zusätzlich Ihre Adern zusammen und Ihr Zahnfleisch wird schlechter durchblutet. Deshalb sind Sie als Raucher anfälliger für schmerzhafte Entzündungen in der Mundhöhle – bis hin zu einer ausgewachsenen Parodontitis. Nachdem sich Bakterien an Ihren Zähnen und Ihrem Zahnfleischrand abgelagert haben, besteht hierbei das Risiko, dass Ihr Zahnknochen abgebaut wird und das Rauchen am Ende sogar zur Lockerung oder zum Verlust Ihrer Zähne führt.

Regelmäßiges Zahnfleischbluten deutet zwar auf eine Parodontitis hin – allerdings kann dieses durch die Verengung der Blutgefäße auch ausbleiben, sodass die Erkrankung lange unerkannt bleibt. Wenn Sie immer wieder unter Entzündungen im Mundraum leiden, sollten Sie also dringend auf den Griff zur Zigarette verzichten. Denn nur durch eine gute Zahnhygiene allein können Sie die dortigen Ablagerungen meist nicht mehr unter Ihre Kontrolle bringen.

Nicht zuletzt ist das Rauchen ein Hauptrisikofaktor für Mund- und Rachenkrebs, weil die krebserregenden Giftstoffe in den Zigaretten Ihre Schleimhautoberfläche angreifen und zu einer Veränderung der Erbsubstanz führen.

Lieber der Griff zur E-Zigarette?

Sie denken, statt einem „echten“ Glimmstängel greifen Sie dann lieber zu der „gesünderen“ Variante, zu einer E-Zigarette? Hier müssen wir Sie leider enttäuschen, denn auch der Dampf elektronischer Inhalationsprodukte kann Ihren Zähnen schaden.

Durch gesundheitsgefährdende Substanzen, beispielsweise Feuchthaltemittel wie Propylenglykol oder Glycerin, die im Dampf von E-Zigaretten enthalten sind, kann Ihr Zahnfleisch dünner und Ihr Zahnhalteapparat anfälliger werden. Enthaltene Aromachemikalien können Proteine freisetzen und dadurch Ihre Zähne ebenfalls schädigen. Metalle wie Nickel und Blei stehen außerdem im Verdacht, krebserregend zu sein.

Am besten lassen Sie die Finger komplett vom Glimmstängel und von der E-Zigarette. Falls Ihnen dies jedoch nicht gleich gelingt, sollten Sie auf eine besonders gründliche Zahnhygiene achten, um Verfärbungen und Ablagerungen so gut wie möglich vorzubeugen. Besuchen Sie außerdem regelmäßig Ihren Zahnarzt und lassen Sie am besten auch eine [professionelle Zahnreinigung](#) durchführen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im Blog-Beitrag „[Die professionelle Zahnreinigung – Nutzen und Ablauf](#)“. Tipps für eine gründliche Zähnepflege können Sie im Blog-Beitrag „[Putzen, aber richtig!](#)“ nachlesen.

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema haben oder einen Termin vereinbaren möchten, können Sie gerne mit uns [Kontakt](#) aufnehmen.