

## Mundflora – was wächst in unserem Mundraum?

Die inzwischen etwas veraltete Bezeichnung der „Flora“ im Mund leitet sich von der früheren Auffassung ab, dass Bakterien und viele andere Mikroorganismen zum Pflanzenbereich zählen und Pflanzen, die in einem bestimmten Gebiet, hier dem Mund vorkommen, werden als Flora bezeichnet. Heute werden statt Mundflora eher Begriffe wie Mikrogangemeinschaften oder Mikroorganismengesellschaften verwendet.



Diese Mikrogangemeinschaften beschreiben die Gesamtheit der im Mund vorkommenden Mikroorganismen, wie Bakterien und Hefen. Man geht davon aus, dass sich in unserem Mund mehrere Hundert oder vielleicht bis zu 1000 verschiedene Bakterienarten tummeln. Auf diesem Gebiet ist die Forschung allerdings längst noch nicht abgeschlossen und erst kürzlich wurde wieder eine neue Mikrobenart aus der Gattung *Prevotella* entdeckt.

Grundsätzlich haben die Mikrogangemeinschaften, die als Biofilm an Zähnen, Zunge oder Schleimhäuten haften positive Eigenschaften. So schützen sie das Gewebe vor Krankheitserregern und unterstützen die Immunabwehr. Einige Arten können sogar den Geschmack der Nahrung beeinflussen. Zwischen den verschiedenen Mikroorganismen besteht dabei ein biologisches Gleichgewicht. Wird dieses Gleichgewicht

gestört – beispielsweise durch falsche Ernährung, bestimmte Medikamente oder übertriebene Mundhygienemaßnahmen – können die Bakterien Mundgeruch, Parodontitis, Gingivitis, Karies oder andere Erkrankungen hervorrufen.

### Schädliche Bakterienarten

Besonders der rundliche *Streptococcus mutans* hat sich unter den pathogenen Bakterien hervor getan. Er gilt als der hauptverantwortliche Auslöser für Karies. Aber auch die Laktobazillen (Milchsäurebakterien), Fusobakterien (Eitererreger) und die Spirochäten, die vor allem im Rachenraum auftreten, können Karies hervorrufen. Diese Bakterien ernähren sich vor allem von zuckerhaltigen Speiseresten und bauen diese zu Säuren um, die dann den Zahnschmelz angreifen und damit die Zähne schädigen.

Die *Prevotella*-Bakterien lösen wieder

rum Zahnfleischentzündungen aus, die in eine Parodontitis übergehen können. Dabei entzündet sich das Zahnbett, was mit der Zeit zu einer Schädigung des Zahnhalteapparats, des Zahnfleisches und des Kieferknochens führen kann. Des Weiteren gibt es Keime im Mund, die sich vor allem auf der Zunge ansiedeln und dort in den furchigen Papillen lagern. Sie zersetzen Nahrungsreste und erzeugen damit übelriechende Schwefelverbindungen, die damit den lästigen Mundgeruch (Halitosis) bilden.

### Schutz vor den schädlichen Bakterien

Um den Mundraum vor den schädlichen Auswirkungen der Bakterien zu schützen, ist eine gründliche und regelmäßige Mundhygiene unerlässlich. Mit den richtigen Utensilien ist dies gar nicht so schwer. So gibt es geeignete Zahncremes, die so genannte Tenside enthalten und Beläge



schonend entfernen. Der Fluorzusatz sorgt zusätzlich für eine Stärkung des Zahnschmelzes gegen Säureattacken und stören den Stoffwechsel der Keime. Für die Reinigung zwischen den Zähnen eignen sich Zahnseide und Interdentalbürsten. Zur täglichen Mundhygiene sollte auch die Reinigung der Zunge zählen – dafür gibt es spezielle Zungenreiniger, mit denen der bakterielle Belag auf der Zun-

ge abgeschabt werden kann. Dabei sollte die Reinigung möglichst weit im Rachenraum ansetzen und zur Zungenspitze führen, denn die meisten Bakterien siedeln vorwiegend im hinteren Bereich der Zungen an. Bei einer regelmässigen Reinigung kann Mundgeruch verhindert werden und ein weiterer angenehmer Nebeneffekt ist, dass man wieder besser schmecken kann.

Auch eine professionelle Zahnreinigung hilft beim Kampf gegen schädliche Bakterien - sie entfernt systematisch alle Beläge, die mit der Zahnbürste nicht weggehen. Zum Abschluss werden die Zähne schonend poliert. Auf der dann glatten Oberfläche der Zähne finden Bakterien weniger Halt und es dauert somit länger bis sie wieder einen Biofilm aufbauen können.



### Schon gewusst?

Durch einen Speicheltest kann der Zahnarzt feststellen wie hoch die Bakteriendichte in Ihrem Mundraum ist.

### Fazit:

- der veraltete Begriff Mundflora wird heute mit Mikroorganismengemeinschaften umschrieben
- die Forschung geht von bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten im Mundraum aus
- Bakterien können sowohl positive als auch negative Auswirkungen hervorrufen
- vor negativen Auswirkungen schützt vor allem eine gründliche Mundhygiene



### Webtipps:

[www.zahnportal.de](http://www.zahnportal.de) – Ihr Treffpunkt für gesunde Zähne  
[ergodirekt.de](http://ergodirekt.de) – Versicherungen rund um Zahnerhalt und Zahnersatz