

GESUNDE ZÄHNE

# NEWSLETTER

Ausgabe 6 | Oktober 2010

## „Gesund beginnt im Mund – Lachen ist gesund“ Tag der Zahngesundheit 2010

Das Motto zum Tag der Zahngesundheit 2010 (wie immer am 24. September) hat dieses Jahr auch etwas mit einem kleinen Jubiläum zu tun: Es war der 20. Tag der Zahngesundheit seit Entwicklung des Konzeptes im Jahr 1990 – Anlass für die rund 30 Mitglieder des Aktionskreises zum Tag der Zahngesundheit, dieses Motto in den Blickpunkt zu stellen. Schließlich sei es sowohl erfreulich, dass sich der Tag der Zahngesundheit von einer kleinen Idee geradezu zu einer Volksbewegung entwickelt habe, als auch eindrucksvoll, dass sich die Mundgesundheitsentwicklung insbesondere der Kinder und Jugendlichen so deutlich verbessert hat.

Neben den Leistungen der Zahnärzte, der Krankenkassen und vieler anderer Beteiligter an der insgesamt erfreulichen Mundgesundheits-Entwicklung spiegelt das aktuelle Motto „Gesund beginnt im Mund – Lachen ist gesund“ auch einen Aspekt wider, der zunehmend an Bedeutung für die Zahnmedizin gewinnt und für immer mehr Menschen eine Rolle spielt: die Psychosomatik.

Der wissenschaftliche Aspekt, der in diesem Jahr von PD Dr. Anne Wolowski/Uni Münster vorgestellt wurde, schlägt hier einen Bogen von der biologischen und psychosomatischen Seite des Lachens bis hin zu den Konsequenzen, wenn man aus biologischen oder psychosomatischen Gründen nicht mehr richtig lachen kann.

Dr. Wolowski: „Lachen hat nicht nur einen kommunikativen und sozialen Aspekt, es steigert unter anderem das Wohlbefinden, baut Stress ab, aktiviert nahezu 100 Muskeln am ganzen Körper und stärkt selbst das Immunsystem durch die Ausschüttung von Hormonen. Kaum auszudenken, welche Nachteile es mit sich bringen würde, wenn einem das Lachen vergeht, weil Betroffene sich ihrer Zähne schämen oder weil sie seelische Belastungen in den Kiefer-, Gesichtsbereich projizieren und daran in Form körperlicher Beschwerden leiden.“

Wie eng Zähne und Psyche zusammenhängen, hat der Volksmund schon lange erkannt: Man beißt sich durch, auf Granit oder die Zähne zusammen, zeigt dem Gegner die Zähne, nimmt etwas zähneknirschend hin oder kaut an Problemen. Somit ist der Zahnarzt gefordert, seinen Blickwinkel auf psychosomatische Aspekte zu erweitern, aber auch der Patient selbst sollte aufmerksam auf bestimmte Symptome und Verhaltensweisen achten. Oftmals ist eine interdisziplinäre Behandlung notwendig und zeigt, dass die Zahnmedizin auch in diesem Bereich ein integraler Bestandteil des medizinischen Fächerkanons ist.

Quelle: [zahnärztliche-patientenberatung](#), 11.09.2010