Osterwold audio




Dr. Anne Heinz
**Brush Hour**
*Warum Gesundheit im Mund beginnt*
Gelesen von der Autorin

378 Minuten | ISBN 978-3-8449-3618-6

INHALT

[002] Ein paar Worte vorweg
[005] Große Klappe – viel dahinter
[006] Der Mund – was alles dazugehört
- [007] Lippen – sind zum Küssen da
- [012] Zähne – harte Schale, weicher Kern
- [016] Zunge – der Red Carpet des Mundes
- [019] Speicheldrüsen – die Pyramiden von Gizeh
- [022] Kiefergelenk & Kaumuskulatur – mehr als nur kauen

[024] Multitalent Mund – was er alles kann
- [025] Schmecken – lecker, eklig oder aromatisch: Alles eine Geschmacksfrage
- [027] Fühlen – wie wir uns mit Daumenlutschen und Küssen die Welt erschließen
- [028] »Atemlos durch die Nacht«, über gutes und schlechtes Luftholen, Schnarchen und andere atemberaubende Momente
- [030] Immunabwehr – warum wir alle Weltmeister sind
- [032] Sprechen – das Herz auf der Zunge tragen: ein hoch auf die große Klappe
- [033] Kauen & Verdauen – die Rezeption des Darms

[034] Am Zahn der Zeit:
[034] Jedes Kind kostet einen Zahn: die Schwangerschaft
[035] Wie wird aus einem Zellklumpen ein Mensch?
[036] Unterschiedliche Startbedingungen – kann man Schlechte Zähne erben?
[040] Die Krone der Schöpfung – happy Birthday: 0 – 6 Monate
[041] Affenbabys – eine Menge Hirnschmalz
[042] Stillen – der gesündeste Cocktail deines Lebens
[045] Aua – die ersten Zähne schlüpfen: 6 Monate – 2 Jahre
[046] Zähnchen ohne Tränchen – Zahnungshilfen
[048] Die Schnullerfee – wann zieht man den Stöpsel?
[050] Daumennuckeln – time to say goodbye
[051] Putzrituale – Party im Badezimmer
[052] Kuschelkurs – sobald sich die Zähne berühren: 2 – 4 Jahre
[053] Hacki und Backi – sind Löcher in den Zähnen vermeidbar?
[055] Nahrung ist Medizin – was, wann und wie viel uns guttut
[060] Das Schokoladenbündnis – Mut zur Ehrlichkeit
[062] Fluoride – Pflicht oder Gift?
[063] Einen Zahn zulegen – was Haifische mit Menschen gemein haben: 5–7 Jahre
[064] Schutzlack – Geheimgänge verschließen
[065] Wenn die Zähne bröckeln – Kreidezähne und wie gehe ich damit um?
[068] Die Suche nach dem magischen Eichhörnchen – Was ist eigentlich Mutmach-Medizin?
[072] Alles auf Empfang – Antennen im Mund: 8 – 15 Jahre
[073] Drahtseilakt – die feste Zahnspange
[076] Trabi oder Ferrari – was stellt man in die Mundgarage?

Hörbuch Hamburg HHV GmbH · Paul-Nevermann-Platz 5 · 22765 Hamburg
Tel. 040/897 207 8-0 · Fax 040/897 207 8-10 · www.hoerbuch-hamburg.de

[079] Beautytrends und weise Entscheidungen: 16 – 30 Jahre
[080] Könige und Brückenbauer
[083] Selbstzerstörerische Schönheitstrends – Gos und No-Gos
[085] Warum auch Dummköpfe Weisheitszähne haben
[087] Rushhour – beknackter Kiefer: 30 – 60 Jahre
[088] Wurzel allen Übels – wenn der Zahnarzt auf die Nerven geht
[091] Träum weiter, Baby – warum schlafen gesund ist
[093] Kiefer gut, alles gut – CMD: die Königsdisziplin der Zahnmedizin
[096] Wer will denn da gleich ausfallend werden? – Zähne ab 60
[097] Parodontitis – keine zähne keine Probleme?
[100] Implantate – bohr to be wild
[101] Prothesen – Mut zur Lücke
[103] Q & A – Fragen aus der Community

ANNES GESUNDES EINTOPFREZEPT

Zutaten:
1 Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Karotten, gewürfelt
2 Stangen Sellerie, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Dose Kidneybohnen, abgetropft und gespült
1 Dose gehackte Tomaten
3 Tassen Gemüsebrühe
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Tasse Quinoa

## Zubereitung:

Erhitze etwas Öl in einem großen Topf und brate die Zwiebel und den Knoblauch an, bis sie weich sind. Gib die Karotten, den Sellerie und die Paprika hinzu und brate alles für weitere 5 Minuten an. Gib die Kidneybohnen, die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu und würze mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Lass den Eintopf für etwa 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Gib die Quinoa hinzu und koche sie für weitere 15 bis 20 Minuten, bis sie weich ist und die Flüssigkeit aufgenommen hat. Serviere den Eintopf heiß und garniere ihn nach Belieben mit frischen Kräutern oder gerösteten Nüssen.

## Guten Appetit!

### DIE MUND-VOLUTION: STEP BY STEP VOM ZELLHAUFEN ZUM ZAHNPASTALÄCHELN

| Entwicklungszeitpunkt | Beschreibung |
|---|---|
| 4. bis 5. Schwangerschaftswoche | Bildung der Mundvorstufe und der primitiven Mundbucht |
| 6. bis 8. Schwangerschaftswoche | Bildung der Lippen, des Gaumens und der Zunge |
| 9. bis 12. Schwangerschaftswoche | Bildung der Zahnleisten |
| 13. bis 16. Schwangerschafts-woche | Beginn der Zahnbildung und Entwicklung des Speichels |
| 17. bis 20. Schwangerschafts-woche | Bildung der Milchzähne und des Zahnschmelzes |
| 21. bis 24. Schwangerschafts-woche | Weiterentwicklung des Zahnschmelzes und der Zahnwurzeln |

## BRUSH-LEXIKON: RICHTIGE PFLEGE VON MAMAS ZÄHNEN

- alle drei Monate Prophylaxe
- Bio-Zahnpasta
- elektrische Zahnbürste
- Zahnseide
- Ölziehen

## ANNES MORGENSMOOTHIE FÜR KINDER UND ELTERN

3 EL Kokosmus oder Kokosöl

1 Banane

1 Apfel, 1 Birne oder eine Handvoll Beeren

1 Scheibe Zitrone

Nach Bedarf Hanfsamen und/oder Nüsse bzw. Mandeln

oder 2 rohe Eier

## BRUSH-LEXIKON: DIE RICHTIGE PFLEGE VOR DEM ZAHNDURCHBRUCH

- Fingerbürste, Massagebürste, Kauringe und eine reiskorngroße Portion Kinderzahnpasta

- Babywipes oder ein feuchter Lappen nach dem Stillen zur Entwicklung einer Routine beim Mund-Auswischen

- Zahnfleischmassage: Bereits ab dem ersten Lebensmonat kann das Zahnfleisch des Babys mit einem weichen, sauberen Tuch oder einer speziellen Zahnfleischbürste massiert werden, um die Durchblutung anzuregen und die Entwicklung der Zähne zu fördern.

Osterwold audio

## GUIDLINE FÜR SCHMERZFREIES ZAHNEN

| Dos | Don'ts |
|---|---|
| Beißring aus Naturkautschuk | Plastik-Beißringe mit BPA |
| Harte Brotrinde | Brei |
| Möhrchen | Kekse |
| Gekühlter Schnuller/Waschlappen | Eiswürfel |
| Alkoholfreie Zahnungsgels | Alkoholhaltige Zahnungsgels |

## ERSTER ZAHN – WAS NUN? WAS BRAUCHT MAN?

- Zahnungshilfen wie Beißringe
- die erste Zahnbürste und Zahnpasta – am besten zweimal täglich putzen
- der erste Zahnarztbesuch steht bevor
- circa einmal im Monat die Ober- und Unterlippe vorsichtig anheben und auf Karies kontrollieren
- wenn Auffälligkeiten zu erkennen sind, steht ein (neuer) Besuch beim Zahnarzt oder der Zahnärztin an

## ANNES EINKAUFSLISTE

- *Soulfood:* Gojibeeren, dunkle Schoki
- *Fresh & Fruity:* Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Gurke, Paprika, Lauch, Salat, Zucchini, Pilze, Heidelbeeren, Himbeeren
- *Spice it up:* Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Limettensaft, Apfelessig
- *Milky:* Mandelmilch, Cashewmilch, Kokosmilch, Ziegenmilch, Kokosjoghurt, Mandeljoghurt

- *Healthy carbs:* Pastinaken, Kürbis, schwarzer Reis, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, glutenfreie Haferflocken

- *Proteins:* Bio-Eier, Nudeln aus Hülsenfrüchten, Tempeh, Hülsenfrüchte

- *Gesunde Fette:* Avocado, Kokosöl, native kaltgepresste Öle, Kürbiskernöl, diverse Nüsse zum Beispiel Cashews

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



Osterwold audio

## BRUSH-LEXIKON: 2 BIS 4 JAHRE – DIE ZWEI-BÜRSTEN-TECHNIK

- elektrische oder eine Handzahnbürste (die die Eltern zum Nachputzen benutzen, Oberlippe anheben beim Putzen nicht vergessen): Beide Zahnbürsten reinigen bei richtiger Anwendung gründlich, es kommt auf die Technik an!
- plus dazu eine eigene Handzahnbürste für die Kids zum selber üben
- Fluoridzahnpasta (wenn gewünscht)
- mit Zahnseide starten
- KAI-Technik: **K**auflächen schrubben, **A**ußenflächen kreisend putzen, **I**nnenflächen auswischen

## BRUSH-LEXIKON: 5 BIS 7 JAHRE //DIE ERSTE ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE

- elektrische Zahnbürste: auf weiche, abgerundete Borsten achten und einen kleinen Bürstenkopf, nicht zu viel Druck beim Putzen ausüben
- Zahnpasta (mit Fluorid): für bis Zweijährige reicht eine Reiskorngröße Zahnpasta, jetzt circa Erbsengröße
- Zahnseide
- Ölziehen
- evtl. Versiegelung der ZähneRot-Weiß-Technik, das heißt im 45-Grad-Winkel vom Zahnfleisch zu den Zähnen kreisend bürsten

Osterwold audio

## BRUSH-LEXIKON: 8-15 JAHRE // ZAHNSPANGE AUFGEPASST

- elektrische Zahnbürste
- Zahnpasta
- Zahnseide/Interdentalbürste bei der Zahnspange
- Ölziehen
- alle sechs Monate Zahnreinigung

## BRUSH-LEXIKON: 16-30 JAHRE // WAS BRAUCHT MAN?

- Ölziehen
- Zungenreinigung
- elektrische Zahnbürste
- Fluorid-/ fluoridfreie Zahnpasta
- zweimal im Jahr professionelle Zahnreinigung
- Rot-Weiß-Technik: im 45-Grad-Winkel vom Zahnfleisch zu den Zähnen kreisend bürsten

## BRUSH-LEXIKON: 30-60 JAHRE // ZWEIMAL TÄGLICH

- Ölziehen
- Zungenreinigung
- Zähne putzen mit Schallzahnbürste mit / ohne Fluorid mit Rot-Weiß-Technik: im 45-Grad-Winkel vom Zahnfleisch zu den Zähnen kreisend bürsten
- Zahnseide
- Schutzschiene in der Nacht tragen

Hörbuch Hamburg HHV GmbH · Paul-Nevermann-Platz 5 · 22765 Hamburg
Tel. 040/897 207 8-0 · Fax 040/897 207 8-10 · www.hoerbuch-hamburg.de

- Ölziehen
- Zungenreinigung
- elektrische Zahnbürste
- Zahnseide oder Interdentalbürstchen (für Implantate)
- viermal im Jahr professionelle Zahnreinigung
- falls Prothese vorhanden: unter fließendem Wasser mit Prothesenbürste ohne Zahnpasta putzen, dafür lieber Seife benutzen
- einmal wöchentlich Prothese einer Intensivreinigung unterziehen

## WICHTIGSTE QUELLEN

Angegeben sind vor allem Nachweise zu Inhalten, die nicht in Standardlehrbüchern zu finden sind.

Abasova, I.; Rustamova, P.; Seidbekov, O.: Importance of the concept of inner organs-dental relations in dentistry, Georgian Med News. 2009 Dec;(177):19–23. 2017 Dec;67S:S3-S10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20090145/. Epub 2017 Sep 18.

Ahovuo-Saloranta, A. et al.: »Pit and fissure sealants for preventing dental decay in permanent teeth«, Cochrane Database Syst Rev. 2017 Jul 31;7(7):CD001830. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28759120/.

Balejo, R. D. P. et al.: »Effects of chlorhexidine pre-procedural rinse on bacteria in periodontal patients: A randomized clinical trial«, J Appl Oral Sci 25, 586 – 595 (2017). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29211279/.

Bostanci, N.; Belibasakis, G. N.: »Porphyromonas gingivalis an invasive and evasive opportunistic oral pathogen«, FEMS Microbiol Lett 333, 1–9 (2012).

Clark-Perry, D.; Levin, L.: »Systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies comparing oscillating-rotating and other powered toothbrushes«, J Am Dent Assoc. 2020 Apr;151(4):265–275. e6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32111341/. Epub 2020 Feb 26.

Cross, M. P. et al.: »How and why could smiling influence physical health? A conceptual review«, Health Psychol Rev. 2022 Mar 23:1–23. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35285408/. Epub ahead of print.

D'Acquisto, F.; Rattazzi, L.; Piras, G.: »Smile – It's in your blood!« Biochem Pharmacol. 2014 Oct 1;91(3):287–92. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25107703/. Epub 2014 Aug 12.

Dominy, S. S. et al.: »Porphyromonas gingivalis in Alzheimer's disease brains: Evidence for disease causation and treatment with smallmolecule inhibitors«, Science Advances 5, eaau3333 (2019).

Edalatpour, Arman: »Das große Gesundheitsbuch: Die ganze Welt der holistischen Gesundheit«, Mannheim. 250

Itzhaki, R. F.: »Corroboration of a major role for Herpes siplex virus Type 1 in Alzheimer's Disease«, Front Aging Neurosci 10, 324 (2018).

Kamer, A. R. et al.: »Inflammation and Alzheimer's disease: Possible role of periodontal diseases«, Alzheimers Dement 4, 242–250 (2008).

Marouf, N. et a.: »Association between periodontitis and severity of COVID-19 infection: A case-control study«, J Clin Periodontol. 2021 Apr;48(4):483-491. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33527378/. Epub 2021 Feb 15.

Marsh, P. D.: »Dental plaque: biological significance of a biofilm and community life-style«, J Clin Periodontol. 2005;32 Suppl 6:7–15.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16128825/.

Nischwitz, Dominik: »In aller Munde: Unsere Zähne und ihre Bedeutung für die Gesundheit des gesamten Körpers«, München 2019.

Prendergast, P. M.: »Anatomy of the Face and Neck«, in: Shiffman, M. A.; Di Giuseppe, A. (Hg.): Cosmetic Surgery, Arts and Techniques, Springer; 2013.

Rasera Zotelli, V. L. et al.: »Patterns of Energy Imbalance of the Meridians in Patients with Temporomandibular Dysfunction«, J Acupunct and Meridian Studies, 2018 Feb;11(1):1–6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29482796/. Epub 2017 Dec 2.

Ratto, A. C. et al.: »Dissemination of periodontal pathogens in the bloodstream after periodontal procedures: A systematic review«, PLoS One 9, e98271 (2014).

Ricketts, R. M.: »The biologic significance of the divine proportion and Fibonacci series«, Am J Orthod 1982; 81:351–70. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6960724/.

Salone, L. R.; Vann, W. F. Jr.; Dee, D. L.: »Breastfeeding: an overview of oral and general health benefits«, J Am Dent Assoc. 2013 Feb;144(2):143–51. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23372130/.

Singhrao, S. K. et al.: »Porphyromonas gingivalis periodontal infection and its putative links with Alzheimer’s disease. Mediators of Inflammation«, Article ID 137357 (2015). https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26063967/.

Slavicek, Rudolf: »Das Kauorgan: Funktionen und Dysfunktionen«, hrsg.: Gamma Medizinisch-wissenschaftliche Fortbildung 2000.

Spork, Peter: »Gesundheit ist kein Zufall: Wie das Leben unsere Gene prägt – Die neusten Erkenntnisse der Epigenetik«, München 2019.

Steffen, R.; Krämer, N.; Bekes, K.: »The Würzburg MIH concept: the MIH treatment need index (MIH TNI): A new index to assess and plan treatment in patients with molar incisior hypomineralisation (MIH)«, Eur Arch Paediatr Dent. 2017 Oct;18(5):355–361. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28913739/. Epub 2017 Sep 14.

Tham, R. et al.: »Breastfeeding and the risk of dental caries: a systematic review and meta-analysis«, Acta Paediatr. 2015 Dec;104(467):62–84. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/apa.13118.

Thomassen, T. M. J. A.; Van der Weijden, F. G. A.; Slot, D. E.: »The efficacy of powered toothbrushes: A systematic review and network meta-analysis«, Int J Dent Hyg. 2022 Feb;20(1):3–17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34877772/. Epub 2021 Dec 31.

Urbano, G. L. et al.: »The Link between Pediatric Obstructive Sleep Apnea (OSA) and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).« Children (Basel). 2021 Sep 19;8(9):824. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34572256/.

Valaitis, R. et al.: »A systematic review of the relationship between breastfeeding and early childhood caries«, Can J Public Health. 2000 Nov-Dec;91(6):411–7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11200729/.

Van der Bilt, A. et al.: »Oral physiology and mastication«, Physiol Behav. 2006 Aug 30;89(1):22–7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16564557/. Epub 2006 Mar 29.

Van der Sluijs, E. et al.: »Dental plaque score reduction with an oscillating-rotating power toothbrush and a high-frequency sonic power toothbrush: a systematic review and meta-analysis of singlebrushing

exercises«, Int J Dent Hyg. 2021 Feb;19(1):78–92. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32940391/. Epub 2020 Nov 26.

Vegter, F., Hage, J.: »Clinical anthropometry and canons of the face in historical perspective«, Plast Reconstr Surg 2000;106:1090–6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11039382/.

Wilke, J. et al.: »What Is Evidence-Based About Myofascial Chains: A Systematic Review«, Arch Phys Med Rehabil. 2016 Mar;97(3):454–61. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26281953/. Epub 2015 Aug 14.

Yamamoto, T. et al.: »Association between self-reported dental health status and onset of dementia: A 4-year prospective cohort study of older Japanese adults from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES) Project«, Psychosom Med 74, 241–248 (2012).

Yilmaz, O: »The chronicles of Porphyromonas gingivalis: the microbium, the human oral epithelium and their interplay«, Microbiology 154, 2897–2903 (2008).

Zenobia, C., Hajishengallis, G: »Porphyromonas gingivalis virulence factors involved in subversion of leukocytes and microbial dysbiosis«, Virulence 6, 236–243 (2015).

## IMPRESSUM

Inhalte fremder Webseiten, auf die in diesem Buch (etwa durch Links) hingewiesen wird, macht sich der Verlag nicht zu eigen.
Eine Haftung dafür übernimmt der Verlag nicht. Wir behalten uns eine Nutzung des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.
© Piper Verlag GmbH, München 2023
© + (p) Hörbuch Hamburg HHV GmbH, Hamburg 2023

Hörbuch Hamburg HHV GmbH · Paul-Nevermann-Platz 5 · 22765 Hamburg
Tel. 040/897 207 8-0 · Fax 040/897 207 8-10 · www.hoerbuch-hamburg.de