

## TRI:MED BLOGARTIKEL

# Longevity und Zahnmedizin

Nur ein Trend – oder die Zukunft der Prävention?



*Gesundes Altern beginnt nicht erst im hohen Alter – und es schließt die Mundgesundheit mit ein.*

**Länger leben – und dabei möglichst lange gesund, leistungsfähig und selbstständig bleiben. Genau darum geht es bei „Longevity“. Der Begriff begegnet uns inzwischen überall: in der Medizin, in sozialen Medien, bei Biohacking-Angeboten und zunehmend auch in der Zahnmedizin.**

Doch was verbirgt sich tatsächlich dahinter? Können gesunde Zähne und ein entzündungsfreier Mund wirklich zu einem längeren, gesünderen Leben beitragen? Und welche Rolle übernimmt dabei die Zahnarztpraxis?

**Die kurze Antwort:** Longevity ist mehr als ein vorübergehender Trend. Für die Zahnmedizin bedeutet das vor allem, Menschen dabei zu begleiten, ihre Mundgesundheit, Kaufunktion und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten.

## Was bedeutet Longevity?

Wörtlich übersetzt bedeutet „Longevity“ Langlebigkeit. In der modernen Präventionsmedizin geht es jedoch nicht ausschließlich darum, möglichst viele Lebensjahre zu erreichen. Entscheidend ist die sogenannte „Healthspan“ – also die Lebensspanne, die ein Mensch in guter Gesundheit verbringt.

**Das Ziel:** nicht einfach möglichst lange leben, sondern möglichst lange gesund leben.

Die moderne Altersforschung untersucht verschiedene biologische Prozesse, die an der Alterung beteiligt sind. Dazu gehören unter anderem chronische Entzündungen, Veränderungen des Mikrobioms, mitochondriale Dysfunktion, Zellerterung und eine nachlassende Regenerationsfähigkeit. In der wissenschaftlichen Literatur werden diese Prozesse als „Hallmarks of Aging“ bezeichnet. Die 2023 aktualisierte Einteilung umfasst zwölf miteinander verbundene Merkmale des Alterns – darunter chronische Entzündung und Dysbiose, also eine Störung mikrobieller Gleichgewichte.<sup>1</sup>

Genau an dieser Stelle wird es für die Zahnmedizin besonders interessant.

## Der Mund altert nicht unabhängig vom Körper

Die Mundhöhle ist kein isolierter Bereich. Sie ist Teil des gesamten Organismus und steht über Blutgefäße, Immunreaktionen, Stoffwechselprozesse und das Mikrobiom mit dem Körper in Verbindung.

Karies, Gingivitis und Parodontitis gehören weltweit zu den häufigsten nichtübertragbaren Erkrankungen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation sind rund 3,7 Milliarden Menschen von oralen Erkrankungen betroffen. Viele Risikofaktoren – etwa Zucker, Tabakkonsum, Alkohol, unzureichende Mundhygiene und soziale Faktoren – überschneiden sich mit den Risikofaktoren anderer chronischer Erkrankungen.<sup>2</sup>

Besonders relevant ist die Parodontitis. Bei dieser chronisch-entzündlichen Erkrankung des Zahnhalteapparates können Entzündungsmediatoren und Bakterienbestandteile in den Blutkreislauf gelangen und systemische Reaktionen beeinflussen.

- Diabetes mellitus
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- bestimmte Atemwegserkrankungen
- Adipositas und metabolische Erkrankungen

Dabei ist eine wichtige Unterscheidung notwendig: Ein statistischer Zusammenhang bedeutet nicht automatisch, dass eine Erkrankung die andere direkt verursacht. Bei Diabetes und Parodontitis besteht jedoch eine besonders gut untersuchte wechselseitige Beziehung. Ein schlecht eingestellter Diabetes kann die Entstehung und Progression einer Parodontitis begünstigen. Gleichzeitig kann eine erfolgreiche Parodontistherapie die Blutzuckerkontrolle positiv beeinflussen.<sup>3</sup>

Für Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht ebenfalls eine unabhängige Assoziation mit schwerer Parodontitis. Als mögliche Verbindung werden unter anderem Bakteriämien, systemische Entzündungsreaktionen und

oxidativer Stress diskutiert. Ein eindeutiger Beweis, dass eine Parodontitisbehandlung Herzinfarkte verhindert oder unmittelbar das Leben verlängert, liegt bislang jedoch nicht vor.<sup>4</sup>

**Wichtig:** Seriöse Longevity-Zahnmedizin verspricht keine zusätzlichen Lebensjahre. Sie reduziert vermeidbare Risiken und schafft bessere Voraussetzungen für gesundes Altern.

## Gesunde Zähne bedeuten mehr als ein schönes Lächeln

Mundgesundheit beeinflusst grundlegende Fähigkeiten, die im höheren Lebensalter entscheidend werden: kauen, schlucken, sprechen, schmecken, lachen, soziale Kontakte pflegen und sich ausgewogen ernähren.

Gehen Zähne verloren oder nimmt die Kaufunktion ab, verändert sich häufig auch die Lebensmittelauswahl. Harte, faserreiche oder proteinreiche Lebensmittel werden möglicherweise gemieden und durch weichere, oft stärker verarbeitete Produkte ersetzt. Dadurch kann eine ungünstige Ernährungsspirale entstehen.

In der Altersmedizin wird deshalb zunehmend über „Oral Frailty“ gesprochen. Gemeint ist eine schrittweise Abnahme oraler Fähigkeiten, zum Beispiel durch Zahnverlust, reduzierte Kaukraft, eingeschränkte Zungenbeweglichkeit, Mundtrockenheit oder Schluckprobleme. Untersuchungen zeigen Zusammenhänge zwischen beeinträchtigter Mundgesundheit, Gebrechlichkeit, Mangelernährung und eingeschränkter Lebensqualität.<sup>5</sup>

## Ist Longevity in der Zahnmedizin nur ein Trend?

Der Begriff ist zweifellos modern und wird teilweise sehr werbewirksam eingesetzt. Die Grundidee dahinter ist jedoch keineswegs neu. Prävention, Früherkennung, individuelle Risikoeinschätzung, Entzündungskontrolle und Zahnerhalt gehören seit Jahrzehnten zu einer modernen Zahnmedizin.

**Die neue Perspektive:** Wir fragen nicht nur, welche Erkrankung heute behandelt werden muss, sondern was heute getan werden kann, damit der Mensch auch in zehn, zwanzig oder dreißig Jahren noch gesund kauen, sprechen und lachen kann.

Problematisch wird Longevity, wenn wissenschaftlich nicht ausreichend geprüfte Untersuchungen, Präparate oder Therapien große Versprechen machen. Einzelne Speichelwerte, Mikrobiomanalysen, genetische Tests oder Nahrungsergänzungsmittel können in ausgewählten Fällen zusätzliche Informationen liefern. Sie ersetzen jedoch weder eine gründliche Anamnese noch die klinische und radiologische Diagnostik.



*Longevity-orientierte Zahnmedizin setzt auf Prävention, verständliche Beratung und langfristige Begleitung.*

## Was kann die Zahnarztpraxis tun?

### 1. Risiken frühzeitig erkennen

Eine Longevity-orientierte Praxis wartet nicht, bis deutliche Schäden entstanden sind. Sie erfasst unter anderem Karies- und Parodontitisrisiko, Entzündungsaktivität, Mundtrockenheit, Ernährungs- und Rauchgewohnheiten, Bruxismus, Medikamente, Allgemeinerkrankungen und Veränderungen der Kaufunktion. Entscheidend ist die Beobachtung über einen längeren Zeitraum.

### 2. Parodontale Gesundheit konsequent schützen

Gesundes Zahnfleisch und ein stabiler Zahnhalteapparat bilden eine zentrale Grundlage für lebenslangen Zahnerhalt. Dazu gehören strukturierte Befunde, professionelle Entfernung harter und weicher Beläge, verständliche Mundhygieneinstruktion, eine bedarfsgerechte Parodontistherapie und die konsequente unterstützende Parodontistherapie.

### 3. Medizin und Zahnmedizin stärker verbinden

Angaben zu Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Atemwegserkrankungen, Medikamenten oder Mundtrockenheit sollten aktiv in die Behandlungsplanung einfließen. Bei auffälligen Befunden kann eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sinnvoll sein.

#### 4. Funktion statt nur Ästhetik erhalten

Neben dem Zahnerhalt zählen eine stabile Okklusion, ausreichende Kaufunktion, Schutz vor übermäßigem Zahnverschleiß, die Versorgung fehlender Zähne, die Kontrolle vorhandener Implantate sowie die Beobachtung von Mundmotorik und Schluckfunktion.

#### 5. Prävention wirklich personalisieren

Nicht jeder Mensch benötigt die gleichen Maßnahmen oder Intervalle. Personalisierte Prävention bedeutet nicht automatisch mehr Diagnostik oder mehr Produkte. Sie bedeutet vor allem: die richtigen Maßnahmen für den jeweiligen Menschen zum richtigen Zeitpunkt.

#### 6. Gesundheitskompetenz fördern

Wissen allein verändert noch kein Verhalten. Das Praxisteam sollte gemeinsam mit den Patient:innen klären, wo die Problemstellen liegen, welche Hilfsmittel im Alltag funktionieren und welche nächste Veränderung realistisch ist.



*Die wirksamsten Maßnahmen sind häufig unspektakulär: konsequente Mundpflege, passende Hilfsmittel und regelmäßige Betreuung.*

# Was können Patientinnen und Patienten selbst tun?

## Zweimal täglich gründlich reinigen

Die Zähne sollten zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta gereinigt werden. Entscheidend sind Systematik und ein angemessener Druck.

## Zahnzwischenräume täglich pflegen

Je nach Situation eignen sich Interdentalbürsten, Zahnseide oder spezielle Hilfsmittel. Größe und Technik sollten individuell in der Praxis gezeigt werden.

## Zahnfleischbluten ernst nehmen

Blutendes Zahnfleisch ist häufig ein Zeichen einer Entzündung und sollte nicht als normal angesehen werden.

## Regelmäßig zur Kontrolle und Prävention gehen

Die passenden Intervalle hängen vom persönlichen Risiko ab. Menschen mit Parodontitis, Implantaten, Diabetes, Mundtrockenheit oder eingeschränkter häuslicher Pflege benötigen häufig eine engmaschigere Betreuung.

## Zuckerfrequenz reduzieren

Nicht nur die Menge, sondern auch die Häufigkeit zuckerhaltiger Speisen und Getränke beeinflusst das Kariesrisiko.

## Nicht rauchen

Rauchen erhöht das Risiko für Parodontitis, Zahnverlust, Wundheilungsstörungen und Erkrankungen der Mundschleimhaut.

## Mundtrockenheit abklären

Speichel schützt Zähne und Schleimhäute. Anhaltende Mundtrockenheit sollte nicht einfach als normale Alterserscheinung hingenommen werden.

## Mund- und Allgemeingesundheit zusammendenken

Ausgewogene Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressregulation sowie die Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker unterstützen auch die Mundgesundheit.

## Fazit: Longevity beginnt auch im Mund

Longevity-Zahnmedizin ist kein Wundermittel und kein Versprechen auf ewiges Leben. Sie ist eine konsequente Weiterentwicklung präventionsorientierter Zahnmedizin.

Ihr Ziel besteht darin, Entzündungen früh zu erkennen, Erkrankungen möglichst zu verhindern, natürliche Zähne zu erhalten und die Kaufunktion bis ins hohe Alter zu sichern. Dabei betrachtet sie den Mund nicht isoliert, sondern als Teil des gesamten Menschen.

Ob eine gesunde Mundhöhle das Leben tatsächlich verlängert, lässt sich für den einzelnen Menschen nicht garantieren. Dass sie Lebensqualität, Ernährung, Kommunikation, soziale Teilhabe und gesundes Altern unterstützt, steht jedoch außer Frage.

**Vielleicht lautet die wichtigste Frage deshalb nicht:** „Wie alt möchten Sie werden?“ Sondern: „Wie möchten Sie im Alter essen, sprechen, lachen und leben können?“

## Quellen

1. López-Otín C, Blasco MA, Partridge L, Serrano M, Kroemer G. Hallmarks of Aging: An Expanding Universe. Cell. 2023;186(2):243–278. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36599349/>
2. World Health Organization. Oral health – Fact sheet. Aktualisiert 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
3. Chapple ILC, Genco R. Diabetes and periodontal diseases: consensus report of the Joint EFP/AAP Workshop. Journal of Periodontology. 2013;84:S106–S112. <https://doi.org/10.1902/jop.2013.1340011>
4. Sanz M et al. Periodontitis and cardiovascular diseases: Consensus report. Journal of Clinical Periodontology. 2020. <https://www.efp.org/news-events/news/consensus-report-on-periodontitis-and-cardiovascular-diseases-provides-recommendations-for-dentists-doctors-and-patients-30401/>
5. Dibello V et al. Oral frailty and its determinants in older age: a systematic review. The Lancet Healthy Longevity. 2021;2:e507–e520. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666756821001434>