



LONGEVITY BEGINNT IM MUND

WARUM ZAHNSTELLUNG, BISS UND KIEFER-
FUNKTION ENTSCHEIDEND FÜR GESUNDES
ALTERN SIND

Longevity ist längst mehr als ein Trend. Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter – körperlich wie mental – gehört heute zum bewussten Gesundheitsverständnis. Immer mehr Menschen setzen dabei auf Prävention statt Reparaturmedizin und investieren frühzeitig in ihre langfristige Gesundheit. Ernährung, Bewegung und Schlafoptimierung gehören inzwischen selbstverständlich dazu. Doch ein zentraler Faktor bleibt häufig unbeachtet – der Biss.

„Der Mund ist kein isoliertes System“, erklärt Dr. Boris Sonnenberg, Fachzahnarzt für Kieferorthopädie in Stuttgart. „Zahnstellung und Kieferposition beeinflussen die Statik des Körpers – von der Halswirbelsäule bis zum Fußbett.“ Werden Kräfte über Jahre ungleichmäßig verteilt, kompensiert der Körper dies über Muskulatur, Gelenke und Haltung. Eine stabile Bisslage unterstützt dagegen eine ausgeglichene Körperhaltung – und damit eine souveräne Ausstrahlung, muskuläre Balance und langfristig stabile Leistungsfähigkeit.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die funktionellen Belastungsverhältnisse. Zahnwanderungen, Abrasionen, parodontale Veränderungen oder Positionsverschiebungen trotz früherer kieferorthopädischer Therapie können auftreten. Auch einseitige Belastungen oder Zähneknirschen (Bruxismus) spielen dabei eine Rolle. In einigen Fällen können daraus Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks (CMD), muskuläre Verspannungen oder Kopfschmerzen entstehen – Faktoren, die das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen können.

Hinzu kommt ein präventiver Aspekt: Engstände erschweren die Mundhygiene und erhöhen das Risiko für entzündliche Erkrankungen des Zahnhalteapparates. Eine gut zugängliche Zahnstellung erleichtert dagegen die tägliche Pflege. Das unterstützt den langfristigen Zahnerhalt und kann entzündliche Belastungen im Körper reduzieren. Mundgesundheit wird daher zunehmend als Teil einer bewussten Gesundheitsstrategie verstanden.

Besonders im vierten und fünften Lebensjahrzehnt gewinnt funktionelle Stabilität an Bedeutung. Vor implantologischen oder prothetischen Versorgungen kann eine Analyse der Bisslage sinnvoll sein, um eine gleichmäßige Kraftverteilung zu gewährleisten. Ziel ist keine radikale Veränderung, sondern strukturelle Balance, die Zähne, Kiefergelenke und Muskulatur langfristig entlastet.

Moderne kieferorthopädische Diagnostik arbeitet digital und präzise. 3D-Scans ermöglichen eine exakte Analyse der Zahnstellung, Funktionsuntersuchungen geben Aufschluss über muskuläre und gelenkbezogene Wechselwirkungen. Dazu zählen unter anderem die digitale Axiografie, mit der Bewegungsabläufe des Kiefergelenks erfasst werden, sowie – bei entsprechender Indikation – eine computergestützte 3D/4D-Wirbelsäulenvermessung zur Beurteilung statischer Einflussfaktoren. Diese Analysen helfen, funktionelle Belastungen frühzeitig zu erkennen und individuell zu optimieren.

Auf dieser Grundlage lassen sich individuelle Konzepte entwickeln – von transparenten Alignern über selbstligierende Bracketsysteme bis hin zu funktionellen Schienen zur Entlastung des Kiefergelenks. Ziel ist eine harmonische Belastungsverteilung im gesamten Kausystem und damit eine stabile Grundlage für langfristige Zahngesundheit und körperliches Wohlbefinden.

In Stuttgart setzt Dr. Boris Sonnenberg auf ein interdisziplinäres, digital gestütztes Konzept, das Funktion, Ästhetik und Prävention verbindet. Neben modernster

3D-Diagnostik spielen dabei auch Aspekte wie muskuläre Balance, Atmung und Körperhaltung eine Rolle.

„Strukturen zu erhalten, bevor sie Schaden nehmen – das ist der Kern moderner Prävention“, so der Kieferorthopäde. „Ein funktionell ausbalancierter Biss kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten – er kann Muskulatur und Gelenke entlasten, eine aufrechte Körperhaltung unterstützen und die Mundgesundheit langfristig sichern. Denn gesundes Altern bedeutet nicht nur, länger zu leben, sondern möglichst lange leistungsfähig, beweglich und beschwerdefrei zu bleiben.“

Longevity beginnt daher nicht erst bei Fitnessdaten oder Laborwerten – sondern bei der Stabilität des Körpers. Und die beginnt im Mund.

DR. SONNENBERG KIEFERORTHOPÄDIE
Bolzstraße 3 | 70173 Stuttgart
Telefon 0711 99 79 79 80
info@kfo-stuttgart.com
www.kfo-stuttgart.com