

EXPERTEN-TIPP:

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR PARODONTITIS

Parodontitis ist Deutschlands Zahnkiller Nr. 1: Keiner anderen Erkrankung fallen so viele Zähne zum Opfer wie der chronischen Entzündung des Zahnbetts.

Mangelnde Zahnpflege verursacht nicht nur unangenehmen Atem. Werden die Zähne schlecht geputzt, so vermehren sich die Bakterien im Mundraum explosionsartig und es kann zu einer Zahnfleischentzündung und Parodontitis kommen. Diese chronische Entzündung lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen. Doch damit nicht genug: „Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch können die Keime in die Blutbahn gelangen und so schlimmstenfalls Gefäßverkalkungen und Herzinfarkte verursachen“, erläutert Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln. „Zudem ist es möglich, dass sich Bakterien-Ansammlungen auf der Zahnoberfläche negativ auf den Zuckerstoffwechsel auswirken.“

Neben unzureichender Zahnpflege sind Stress, Nikotin, Vitaminmangel und Diabetes weitere Risikofaktoren für eine chronische Entzündung des Zahnbetts. Diese trifft fast ausschließlich Menschen über 35 und macht sich anfangs durch Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches bemerkbar. Ein weiteres Alarmzeichen ist blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. „Dies spricht fast immer für eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) oder Zahnhalteapparates (Parodontitis)“, erläutert Zahnarzt Stephan Pratsch, Experte für Parodontitisbehandlungen im Carree Dental.

Heißt die Diagnose Parodontitis, so entfernt der Zahnarzt zunächst die schädlichen Zahnbeläge (Plaque) und reinigt dann die Zahnfleischtaschen. „Diese sind bei einer Parodontitis typischerweise tiefer als üblich, und bieten somit Bakterien viel Raum, um sich ungestört zu vermehren“, erklärt Zahnmediziner Pratsch. „Deshalb müssen Zahnfleischtaschen konsequent gereinigt und von Bakterien befreit werden.“ Die gängige Praxis: Es werden Ablagerungen in den Taschen mit speziellen Werkzeugen manuell weggekratzt. „Eine Methode, die vom Zahnarzt erhebliche Kraftanstrengungen erfordert und Patienten oft als sehr unangenehm empfinden“, erläutert Pratsch. „Zudem werden bei diesem Eingriff nicht selten auch gesunde Teile der Wurzeloberfläche geschädigt und das Zahnfleisch verletzt.“ Weitaus angenehmer für beide Seiten präsentiert sich die Ultraschall-Curetage. „Dieses äußerst schonende Verfahren erspart dem Patienten in vielen Fällen einen operativen Eingriff“, betont der Parodontitis-Experte. Begleitend können Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen eine erneute Infektion verhindern.

Ein grundsätzliches Problem liegt in der frühzeitigen Diagnose: „Durch ihren langsamen und schleichenden Verlauf bleibt die Parodontitis meist unauffällig und wird daher oft erst sehr spät erkannt, wenn die Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge kommen“, warnt Zahnarzt Pratsch.

Andreas Brenneke

TIPPS



DR. MED. DENT.
JOCHEN H. SCHMIDT

Keine Angst vor Parodontitis

Das empfiehlt der Spezialist:

Kauen Sie sich gesund ...

Greifen Sie öfter zu Schwarzbrot und Obst als zu Pralinen und Chips. Während sich süße und salzige Knabereien vorzugsweise an den Zahnoberflächen absetzen und dort Anhaftungsstellen bieten, wirken gesunde Snacks entgegengesetzt: Das kräftige Kauen von Apfel oder Pumpernickel regt die Speichelproduktion an, lässt weniger Beläge entstehen und macht Bakterien somit den Garau.

Zähneputzen im 3-Minuten-Takt ...

Sanft, aber gründlich lässt sich Zahnbelag mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. Konventionelle Zahnbürsten sind häufig zu weich oder zu hart und werden falsch angewandt, was Bakterienbelag fördern bzw. dem Zahnfleisch schaden kann. Besonders wichtig bei der Reinigung: Morgens, mittags und abends stets drei Minuten die Innen- und Außenseiten aller Zähne putzen und nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne. Und: spätestens alle sechs Wochen die Bürste wechseln.

Bürsten mit Power-Effekt ...

Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen, so sind Zahnzwischenraumbürstchen eine exzellente Wahl. Mit ihnen lassen sich auch jene Bereiche gezielt reinigen, in die „normale“ Zahnbürsten nicht vordringen können. Und auch Zungenbürsten machen sich bezahlt: Sie entfernen Bakterien auf der Zunge, die häufig unangenehmen Mundgeruch verursachen.

Mit Zahnseide kommen Sie in jede Lücke ...

Nicht nur bei festsitzendem Zahnersatz leistet Zahnseide gründliche Arbeit. Ratsam ist die Anwendung insbesondere bei den problematischen Zahnzwischenräumen. Denn gerade hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies.

Nach jedem Snack den Mund ausspülen ...

Wer ohne bitteren Beigeschmack naschen möchte, der sollte Süßigkeiten in Maßen genießen und sich danach stets den Mund mit warmen Wasser ausspülen. 30 Minuten danach ist zudem regelmäßiges Zähneputzen angesagt. Dann ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift.

Kontrolle ist besser ...

Empfohlen wird zweimal jährlich eine Zahnarztkontrolle inklusive professioneller Zahnreinigung. Diese schützt vor Entzündungen und ist wesentlicher Bestandteil der Parodontitis-Behandlung. Die regelmäßige Entfernung von Zahnstein durch den Zahnarzt schützt vor Zahnfleischerkrankungen.