

Parodontitis bringt Gesundheitsprobleme

Foto: © DAK-Gesundheit/Wigiger

Krankheitserregende Mundbakterien lassen nicht nur Zähne ausfallen, sondern sind auch Ursache anderer körperlicher Störungen.

Werden die Zähne schlecht geputzt, gibt es nicht nur einen schlechten Atem. Bakterien vermehren sich explosionsartig im Mundraum. Es kann zu einer Zahnfleischentzündung und Parodontitis kommen. Darunter wird eine chronische Entzündung verstanden, die das

Zahnfleisch in einem langen Prozess zurückgehen lässt. Langfristig wird der gesamte Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen geschädigt. Dabei bleibt es nicht! „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.“

Weitere Risikofaktoren!

Für eine chronische Entzündung des Zahnbetts gibt es neben der schlechten Zahnpflege noch weitere Risikofaktoren wie Stress, Nikotin, Vitaminmangel und Diabetes. Vor allem Menschen über 35 sind betroffen. Da Parodontitis langsam und schleichend verläuft, ist eine frühzeitige Diagnose grundsätzlich ein Problem. Rötungen und Schwellungen des Zahnfleisches und Zahnfleischbluten beim Zähneputzen sind erste Alarmzeichen.

„Dies spricht fast immer für eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) oder Zahnhalteapparates (Parodontitis)“, erläutert Stephan Pratsch, Experte für Parodontitisbehandlungen im Carree Dental.

Wie sieht die Behandlung aus?

Bei der Diagnose Parodontitis entfernt der Zahnarzt die schädlichen Zahnbeläge (Plaque) und reinigt konsequent die tiefen Zahnfleischtaschen und befreit sie von Bakterien. Eine gängige Praxis ist das manuelle Wegkratzen der Ablagerung mit speziellen Werkzeugen. Dies erfordert vom Zahnarzt erhebliche Kraftanstrengungen und ist für den Patienten nicht gerade angenehm. Außerdem kann das Zahnfleisch verletzt und die Wurzeloberfläche geschädigt werden. Eine angenehmere Methode ist die Ultraschall-Kürettage. Das schonende Verfahren kann Patienten oft einen operativen Eingriff ersparen. Begleitend verhindern Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen eine erneute Infektion. Daneben gibt es eine Neuerung auf dem Gebiet der Laser, der ebenfalls die Beläge in den Taschen entfernt; ein anderes Modell dient der Desinfektion.

Fachärzte empfehlen zur Vorbeugung:

■ Gesund Kauen

Süße und salzige Naschereien wie Pralinen oder Chips setzen sich gerne an der Zahnoberfläche ab und bieten Bakterien gute Anhaftungsstellen. Dagegen regt kräftiges Kauen von Vollkornbrot und Obst die Speichelproduktion an. Nicht nur die Plaquesäureneutralisation wird dadurch schneller gefördert, sondern der Wiedereinbau von zahnhärtenden Mineralstoffen in den Zahnschmelz wird beschleunigt.

■ Dreimal täglich

Zahnbelag lässt sich sanft aber gründlich mit einer elektrischen Zahnbürste entfernen. „Konventionelle Zahn-



Foto: © www.carree-dental.de



Foto: © www.carree-dental.de



bürsten sind häufig zu weich oder zu hart und werden falsch angewandt, was den Bakterienbelag fördern bzw. dem Zahnfleisch schaden kann“, so Dr. Schmidt. Dreimal täglich sollten die Zähne stets drei Minuten gereinigt werden: Morgens, mittags und abends. Dabei

müssen die Innen- und Außenseiten aller Zähne gründlich gebürstet werden und nicht nur die Schneidezähne und die Kauflächen der Backenzähne. Spätestens nach sechs Wochen ist eine neue Bürste fällig.

■ Bürsten mit Effekt

Zahnzwischenraumbürstchen sind bei zurückgezogenem Zahnfleisch eine gute Wahl. Mit ihnen können Bereiche gereinigt werden, an die normale Zahnbürsten nicht herankommen. Auch Zungenbürsten sind sinnvoll. Sie entfernen Beläge auf der Zunge, die häufig unangenehmen Mundgeruch verursachen.

■ Zahnseide für Zahnzwischenräume

Zahnseide leistet nicht nur bei feststehendem Zahnersatz gründliche Arbeit. Besonders ratsam ist sie bei problematischen Zwischenräumen. „Denn gerade hier bildet sich bei Nichtbenutzung sehr häufig Karies“, weiß Zahnarzt Stephan Pratsch.



■ Nach dem Snack Mund ausspülen

Süßigkeiten sollten nur in Maßen gegessen werden und danach ist es ratsam, den Mund immer mit warmem Wasser auszuspülen. Erst 30 Minuten danach werden die Zähne geputzt. „Dann ist sichergestellt, dass der Bürsten-Abrieb den Schmelz der Zähne nicht zusätzlich angreift“, erklärt Dr. Schmidt.

■ Kontrolle ist besser

Zweimal jährlich empfehlen die Experten eine Zahnarztkontrolle, inklusive professionelle Zahnreinigung. Sie schützt vor Entzündungen und ist wesentlicher Bestandteil der Parodontitis-Behandlung. Eine regelmäßige Entfernung von Zahnstein schützt vor Zahnfleisch-erkrankungen.

