



DAS ZAHNFLEISCH PRÜFEN: Zahnarzt André Bachmann schaut bei seinen Patienten genau nach, ob sich Plaque gebildet hat.

So bleibt alles gesund im Mund

Entzündetes Zahnfleisch tut nicht weh, aber es ist gefährlich: Zähne lockern sich, und sogar das Herz kann geschädigt werden. Bei Erwachsenen kommt **PARODONTITIS** häufiger vor als Karies. Mit gründlichem Reinigen kann dem Problem vorgebeugt werden.

TEXT: MARIANNE SIEGENTHALER

Der Apfeltest bringt es an den Tag: Wenn beim Biss in einen frischen, knackigen Apfel das Zahnfleisch zu bluten beginnt, kann das ein Alarmsignal sein. Denn Zahnfleischbluten ist oft der erste Hinweis darauf, dass das Zahnfleisch krank ist.

Genau wie die Zähne ist auch das Zahnfleisch dem Angriff der Bakterien ausgeliefert, die in grossen Mengen den Mundraum besiedeln. Tut man nichts dagegen, kann das langfristig schwer wiegende Folgen haben.

«Unbehandelt kann die Parodontitis, die Entzündung des Zahnbettes, bis zum Zahnverlust führen», warnt der Zahnmediziner André Bachmann. Der erfahrene Fachmann führt eine eigene Praxis in Zürich-Oerlikon und hat sich seit Jahren auf das Gebiet der Parodontologie und Prophylaxe spezialisiert. Bei Erwachsenen über 30 ist denn auch nicht mehr Karies, sondern die Parodontitis dafür

verantwortlich, wenn einer oder auch mehrere Zähne verloren gehen. Im Gegensatz zu Karies verursacht die Entzündung des Zahnfleisches keine Schmerzen, deshalb verläuft sie lange Zeit unbemerkt. Dass mit ihrem Zahnhalteapparat etwas nicht in Ordnung ist, bekommen viele Patienten aber oft erst dann zu spüren, wenn ihr Zahnfleisch stark geschwollen ist und sich die Zähne lockern. In vielen Fällen ist es dann schon zu spät.

Doch wie entzündet sich das Zahnfleisch, und was lässt sich dagegen tun? Ausgangspunkt einer Parodontitis ist wie bei Karies der Zahnbelag (siehe Illustration). Diese so genannte Plaque ist ein optimaler Nährboden für die rund 300 verschiedenen Bakterienarten, die sich in der Mundhöhle tummeln. Einige von ihnen scheiden Stoffe aus, die das umliegende Gewebe reizen und zur Entzündung des Zahnfleisches führen. Diese ist zunächst

«Unbehandelt kann die Parodontitis, die Entzündung des Zahnbettes, bis zum Zahnverlust führen.»

André Bachmann, Zahnarzt

ansiedeln, die immer mehr Zahnstein aufbauen. In der Folge bildet sich das Zahnfleisch zurück, und die Entzündung greift auf den Kieferknochen über, in welchem der Zahn verankert ist: Der Zahn beginnt zu wackeln und muss im schlimmsten Fall gezogen werden.

HÖHERE GESUNDHEITSRISIKEN

Parodontitis ist aber nicht nur für die Zähne eine Gefahr. Die Bakterien können durch kleine Wunden im Mund ins Blut und so an verschiedene Stellen des Körpers gelangen und dort Entzündungen auslösen. Verschiedene Studien haben ergeben, dass das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten bei Parodontitis-Patienten erhöht ist. Bei schwangeren Frauen wird eine bestehende Parodontitis für Frühgeburten verantwortlich gemacht. Forscher vermuten, dass auch andere Leiden wie Lungen- oder Magenschleimhautentzündungen durch Parodontitis-Keime hervorgeru-

harmlos und bildet sich nach Entfernung der Zahnbeläge durch die Dentalhygienikerin wieder zurück.

Bleibt die Entzündung aber unentdeckt und unbehandelt, können die Bakterien weiter Richtung Zahnwurzel vordringen. Das Zahnfleisch rötet sich und schwillt an. Zwischen Zahn und Zahnfleisch entstehen Taschen, in denen sich Essensreste und damit weitere Bakterien

Verlauf einer Parodontitis

AUSGANGSPUNKT DER PARODONTITIS ist der Zahnbelag, die Plaque (1). Darin tummeln sich Bakterien, die aus der Plaque Zahnstein bilden (2). Die Bakterien lösen Entzündungen aus (3): Das Zahnfleisch schwillt an und blutet. Daraufhin bildet sich das Zahnfleisch zurück, der Knochen baut sich ab, der Zahn wird locker und fällt aus (4).





Jeden Tag voller Energie und Lebensfreude. Ganz natürlich für alle.

Entdecken, Erfahren, Spielen, Lernen – bei bester Gesundheit und Vitalität. Dafür sorgen die Aufbaupräparate von Strath. Sie sind auf Basis von plasmolysierter Kräuterhefe hergestellt und absolut frei von künstlichen Zusatzstoffen. Sie unterstützen nachweislich die Leistungsfähigkeit des Organismus und fördern so die Erhaltung der Gesundheit – bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

Flüssig oder in Tablettenform verschafft Ihnen Strath das, was Sie brauchen, um das Leben in vollen Zügen zu geniessen!



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT
Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch

fen werden könnten. Auch Diabetes und Parodontitis stehen in einem Zusammenhang: So lässt sich eine Diabetes besser in den Griff bekommen, wenn die Mundhöhle entzündungsfrei ist.

Grund genug, um Zahnfleischentzündungen rechtzeitig entgegenzuwirken. Zumal sich diese gut behandeln lassen. «Der Zahnarzt und die Dentalhygienikerin können Parodontitis gut erkennen – allenfalls mit Hilfe von Röntgenbildern und mit einer Taschenmessung», erklärt André Bachmann. Einmal erkannt, geht es bei der Behandlung darum, den Bakterien den Nährboden zu entzie-

hen, also die Taschen rund um die Zähne zu leeren und den Zahnstein gründlich zu entfernen. In schwer wiegenden Fällen wird die Heilung des Zahnfleisches durch spezielle Antibiotika unterstützt, welche die Bakterien töten.

LANGFRISTIGE VORSORGE

Das alles bringt aber langfristig nichts, wenn nicht auch der Patient mit gezielter Mundhygiene dafür sorgt, dass Zähne und Zahnfleisch sauber bleiben. «Nebst dem Putzen mit der Zahnbürste ist eine gründliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder an-

deren geeigneten Mitteln besonders wichtig», betont Bachmann. Und für die Rückbildung der Zahnfleischtaschen eignet sich ein Stimulator. Dies ist eine kleine Gummispitze mit einem Metallgriff. Sie massiert das Zahnfleisch, fördert dessen Durchblutung und reduziert Schwellungen. Nach sechs Monaten kann im Röntgenbild eine Festigung des Kieferknochens festgestellt werden. Bachmann ist überzeugt, dass es kein einfacheres und billigeres Hilfsmittel gibt zur Verminderung der Taschen. Um eine erneute Bakterienattacke abzuwehren, muss man dauerhaft aufmerksam

bleiben. Zur Vorsorge gehört neben der üblichen Zahnpflege zudem auch die regelmässige Kontrolle beim Zahnarzt sowie die professionelle Reinigung durch die Dentalhygienikerin. Hält man sich daran, hat man gute Chancen, auch in fortgeschrittenem Alter den Apfeltest noch zu bestehen. <

Die Informationsbroschüre «Gesundes Zahnfleisch ist kein Zufall! – Informationen für Patienten mit Bluthochdruck, Diabetes, Transplantation, Schwangerschaft» kann gegen Einsendung eines adressierten und frankierten Rückantwortcouverts (C5, B-Post, 85 Rappen) bei der meridol-Forschung, Grabetsmattweg, 4106 Therwil bezogen werden. Weitere Informationen zu Parodontitis hält die Website www.parodontologie.ch bereit.

TIPPS ZUR MUNDPFLEGE

Zahnarzt André Bachmann und sein Team beantworten die zehn wichtigsten Fragen zur Mundpflege

1. Was setzt Zähnen und Zahnfleisch am meisten zu?

Das Rauchen ist ein wichtiger Risikofaktor: Es erhöht das Parodontitis-Risiko, weil der Mundraum schlechter durchblutet ist und deshalb auch anfälliger ist für Infekte. Eine ungenügende Mundhygiene sowie bestimmte Medikamente wie etwa blutdrucksenkende und gefässerweiternde Mittel sind weitere Ursachen für Zahn- und Zahnfleischprobleme: Sie fördern die Wucherung von Zahnfleisch, wodurch Zahnfleischtaschen und nachfolgend Parodontitis entstehen kann.

2. Wie oft soll man die Zähne putzen?

Dreimal täglich, wobei einmal pro Tag eine gründliche Reinigung mit Zahnseide angesagt ist. Es ist

von Vorteil, die Zähne eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen zu putzen. Im Schlaf wird der Speichelfluss reduziert. Der Speichel aber ist wichtig, weil er die Zähne mit Mineralien versorgt.

3. Wie lange soll man die Zähne putzen?

Mindestens einmal täglich drei Minuten – es darf auch länger sein.

4. Elektrische oder Handzahnbürste – was ist besser?

Das ist individuell verschieden. Die elektrische Schallzahnbürste ist eine Weiterentwicklung der elektrischen Zahnbürste. Sie hat den Vorteil, dass sie durch Schallenergie im Hochfrequenzbereich und mit 30000 Bewegungen pro Minute zehnmal schneller ist als eine elektrische Zahnbürste und hundertmal schneller als eine Handzahnbürste: Selbst bei Spangen oder Implantaten erzielt sie einen sehr guten Reinigungseffekt.

Kostenpunkt 150 bis 200 Franken. Ausserdem werden die Wirkstoffe der Zahnpasta optimal verteilt, auch in die Zahnfleischtaschen hinein.

5. Welche Zahnpasta ist die beste?

Die Marke spielt keine grosse Rolle, denn Zahnpasten enthalten alle ähnliche Inhaltsstoffe. Doch sollte man auf die Menge der Putzkörperchen achten, welche dazu sind, die Zahnbeläge wegzurubbeln. Angegeben wird dieser auf der Tube mit dem RDA-Wert. Ein Wert unter 40 ist bei empfindlichen Zahnhälften und zum Schutz des Zahnschmelzes empfehlenswert. Wichtiger als die Marke ist die regelmässige Anwendung. Auch das Ausprobieren anderer Marken kann die Freude am Zähneputzen erhöhen.

6. Braucht es Mundduschen, Zahnseide und andere Hilfsmittel?

Zahnseide, Hölzchen oder Interdentalbürstchen sind

wichtig, weil man damit die Zahnzwischenräume sauber bekommt. Eine Munddusche reicht hier nicht! Fluoridhaltige Mundspüllösungen sowie Fluorgels sind wirksame Mittel gegen Karies und können ebenfalls regelmässig angewendet werden.



FOTO: GETTY IMAGES

ZÄHNE PUTZEN: Dreimal täglich sollte die Regel sein.

7. Sind Zahnweissprodukte gefährlich?

Die im Handel frei erhältlichen Produkte können Zähne und Zahnfleisch angreifen. Manchmal sind sie auch wirkungslos.

8. Was tun nach Zwischenmahlzeiten?

Mit einem Glas Wasser, Kaugummi oder Zahnputzkaugummi hilft man dem Speichel, aggressive Säuren zu neutralisieren.

9. Soll man sofort nach dem Essen die Zähne putzen?

Zumindest nach dem Genuss von sauren Getränken wie Fruchtsäften, Coca-Cola und Weisswein oder sauren Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten, Äpfeln und Salaten sollten die Zähne frühestens nach 30 Minuten gebürstet werden. Saure Lebensmittel machen den Zahnschmelz vorübergehend weicher, durch das Bürsten würde dieser angegriffen.

10. Wie oft in die Dentalhygiene und zum Zahnarzt?

Das hängt nicht zuletzt auch von der eigenen Disziplin in Sachen Mundhygiene ab. Einmal im Jahr zur Dentalhygiene und zur Kontrolle ist sicher nicht übertrieben. Wer bereits Probleme hat, der geht besser öfter.

A.Vogel

Dieser Sack lässt nicht nur Rheuma-Schmerzen verschwinden.



Testen Sie jetzt!

Natürlich und effizient bekämpft A.Vogel Rheuma-Gel die Ursachen des Schmerzes bei:

- Arthritis, Arthrose und Gicht
- Nackensteife
- Muskelverspannungen
- Schmerzen und Entzündungen der Gelenke und Muskeln
- Sportverletzungen

Klinische Studien beweisen die Wirksamkeit der Heilpflanze Arnika montana. Sie bekämpft die Symptome von Entzündungen und lässt Schmerzen und Schwellungen gar nicht erst entstehen.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

A. Vogel



Rheumaliga Schweiz
Gemeinsam gegen Rheuma
A.Vogel unterstützt die Rheumaliga Schweiz