

Aktiv gegen Parodontitis

So bleibt Ihr Zahnfleisch gesund

Viele Patienten bemerken Zahnfleischentzündungen nicht, weil sie meist keine Schmerzen verursachen. Doch es gibt Warnsignale: Wer sie beachtet, bekommt eine Parodontitis mithilfe des Zahnarztes in den Griff – und vermeidet Zahnverluste.

Die ersten Anzeichen wirken eigentlich recht harmlos: Das Zahn-

fleisch ist leicht gerötet und geschwollen – an manchen Stellen weicht es ein wenig zurück. Die Zahnhälse reagieren empfindlich, zum Beispiel beim

Verzehr kalter oder heißer

Speisen und Getränke.

Das Zahnfleisch blutet beim Putzen.

Ein unangenehmer Mundgeruch macht sich bemerkbar.

Viele Menschen messen diesen Symptomen keine große Bedeutung bei. Doch Zahnfleischbluten bei der täglichen Mundhygiene ist ein Alarmsignal:

Betroffene sollten so bald wie möglich ihren Zahnarzt aufsuchen. Denn

je früher eine Zahnfleischentzündung erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Im Anfangsstadium genügt es häufig, die Mundhygiene zu optimieren und dabei

täglich auch die Zahnzwischenräume zu putzen. Aber selbst

eine fortgeschrittene Parodontitis kann der Zahnarzt erfolgreich behandeln.

Parodontitis ist in Deutschland weit verbreitet, Experten sprechen sogar von einer Volkskrankheit. Die Deutsche Mundgesundheitsstudie aus dem Jahr 2006 ergab: Bei drei von vier Erwachsenen über 35 Jahre sind zumindest einzelne Zähne an Parodontitis erkrankt. In der Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen leidet knapp jeder zehnte sogar unter einer stark ausgeprägten Zahnbetterkrankung: An vielen Zähnen ist das Zahnfleisch bereits weit zurückgewichen. Das Risiko nimmt mit dem Alter zu – bei jedem fünften Bundesbürger über 65 Jahre hat sich eine schwere Form der Parodontitis entwickelt.

Der Zahn verliert den Halt

Bei Menschen über 40 ist Parodontitis die häufigste Ursache dafür, dass ein Zahn gezogen werden muss. Dabei betrifft die Erkrankung eigentlich gar nicht den Zahn selbst, sondern das umliegende Gewebe, das ihn im Kieferknochen verankert. Diesen Zahnhalteapparat (auch Zahnbett genannt) bezeichnet der Zahnarzt als Parodontium – abgeleitet vom griechischen „para odontos“ („neben dem Zahn“). Eine chronische Parodontitis zerstört mit der Zeit die Gewebefasern, die den Zahn festhalten. Schreitet die Erkrankung unbehandelt fort, lockert sich der Zahn und ist schließlich nicht mehr zu retten.

Gift fürs Zahnfleisch

Auslöser für Entzündungen im Zahnbett sind bakterielle Beläge am Zahnfleischsaum. Diese Plaque wächst vor allem an Stellen, die beim Putzen regelmäßig nicht erreicht werden – bevorzugt sind das die Nischen in den Zahnzwischenräumen. Wo selten oder nie eine Bürste



hinkommt, kann sich bereits in wenigen Wochen eine leichte Zahnfleischentzündung entwickeln. Als Verursacher dieser Abwehrreaktion wirken giftige Stoffwechselprodukte der Plaque-Bakterien, die ins Zahnfleisch eindringen und das Immunsystem alarmieren. Bei guter Mundhygiene drängt der Körper die Bakterien schnell zurück: Werden Zähne und Zwischenräume täglich sorgfältig gepflegt, klingt eine Zahnfleischentzündung schon bald wieder ab.

Bleibt die Plaque jedoch längere Zeit haften, etabliert sich eine chronische Entzündung. Schließlich überfordern die permanenten Giftattacken der Bakterien das Immunsystem. Die Folge: Zwischen Zahnhals und Zahnfleisch entstehen Spalten. Diese Zahnfleischtaschen bieten Mikroorganismen ideale Schlupfwinkel. Denn hier sind sie vor

den Borsten der Zahn- oder Zwischenraumbürste sicher.

In den Taschen brüten bevorzugt besonders schädliche Bakterien, die den Abbau des Bindegewebes begünstigen. In der Folge weicht das Zahnfleisch immer weiter zurück – aus der Zahnfleischentzündung entwickelt sich eine Parodontitis.

Gefahr für die Allgemeingesundheit

Anhaltende Entzündungen des Zahnbetts können sich zu einem Gesundheitsrisiko für den ganzen Körper entwickeln. Denn mit der Zeit wächst die Gefahr, dass die Krankheitskeime aus den Zahnfleischtaschen ins Blut gelangen und sich über die Gefäße verbreiten. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Bei unbehandelter Parodontitis

steigt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, Lungenentzündung und Diabetes. Außerdem sind Komplikationen in der Schwangerschaft möglich. Darüber hinaus sehen Mediziner Anhaltspunkte für Wechselwirkungen zwischen Parodontitis und Osteoporose (Knochenschwund), Rheuma und Demenzerkrankungen.

Richtig putzen beugt vor

Sorgfältige häusliche Mundhygiene in Kombination mit der regelmäßigen professionellen Betreuung beim Zahnarzt beugt Zahnbetterkrankungen vor. Sie brauchen nur ein wenig Disziplin: Zweimal täglich Zähneputzen mit der normalen Zahnbürste ist zwar eine gute Basis, reicht allein jedoch nicht aus – denn die kritischen Zahnzwischenräume können Sie so nicht reinigen. Dazu müssen Sie



Vertrauen Sie dem Marktführer*

ZEIGEN SIE ZÄHNE

Professionelle Mundhygiene für zu Hause

Warum die Pflege zwischen den Zähnen so wichtig ist?

Mit der Zahnbürste putzt man die Außen- und Innenseiten und die Kauflächen. Der Zahn hat aber zwei weitere Seiten – zwischen den Zähnen – die schnell vergessen werden.

Wussten Sie, dass die meisten Zahnkrankheiten zwischen den Zähnen entstehen? Mit einer regelmäßigen Reinigung zwischen den Zähnen kann man die Entstehung von Plaque und Zahnstein und dessen Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

TePe Interdentalbürsten



Besuche uns auf Facebook: „TePe Interdentalbürsten & Zahnbürsten“

*Quelle: Nielsen Interdentalprodukte in dt. Apotheken, 2010

Zähne als Herzensangelegenheit

Parodontitis greift nicht nur das Zahnbett an – die chronische Erkrankung erhöht auch das Risiko für Infarkt und Schlaganfall. Werden sie nicht wirksam bekämpft, können die Parodontitis-Bakterien permanent aus den tiefen Zahnfleischtaschen ins Blut gelangen und weit in den Körper eindringen. Manche der schädlichen Mikroorganismen sind in der Lage, sich in den Zellen der Gefäßwand festzusetzen und dort Entzündungen hervorzurufen, die eine Verkalkung der Adern begünstigen. So ließen sich in den Herzkranzgefäßen von Infarktpatienten die gleichen Bakterien nachweisen, die auch bei Parodontitis eine maßgebliche Rolle spielen. Sorgfältige Mundhygiene ist also im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit.

Diabetes – Gefahr fürs Zahnfleisch

Bei Diabetikern besteht ein erhöhtes Parodontitis-Risiko. Hohe Zuckerwerte schädigen auf Dauer die kleinen Blutgefäße im Zahnfleisch – es ist dadurch schlechter durchblutet und neigt eher zu Infektionen. Hat sich erst einmal eine Parodontitis entwickelt, kann diese wiederum den Diabetes nachteilig beeinflussen: Aufgrund der chronischen Entzündung verschlechtert sich die Wirkung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin.

Ist die Diagnose Diabetes gestellt, hat der Patient viele Fragen: Was muss ich an meiner Lebensweise ändern? Wie vermeide ich gefährliche Unterzuckerungen? Welche Folgeerkrankungen sind möglich? In einer regelmäßigen Telefonfragestunde (gebührenfreie Rufnummer: 0800-6731111) stehen Ratsuchenden jetzt ein Arzt, eine Psychologin und eine Diabetesberaterin Rede und Antwort. Die Termine und Themen der Fragestunde können kostenfrei unter 0800-6733422 erfragt werden.

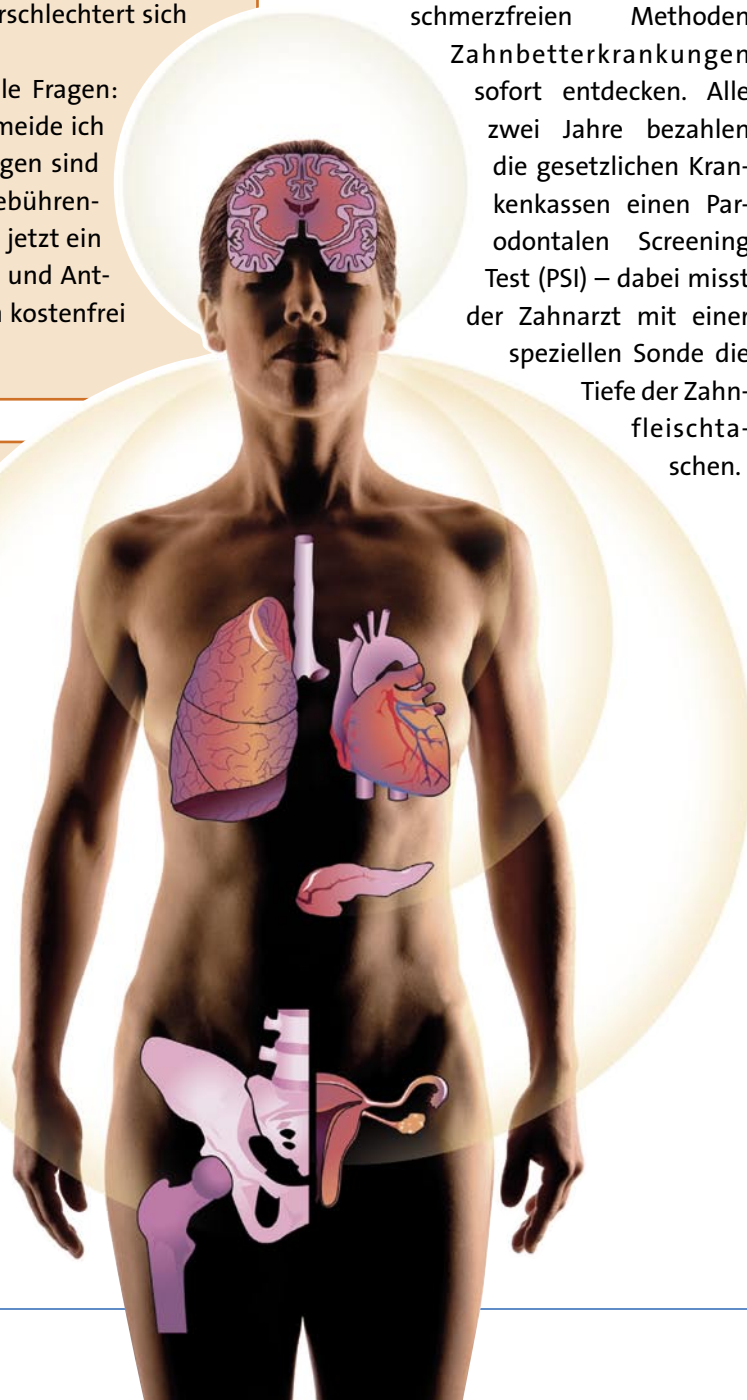
Risiko Schwangerschafts-Parodontitis

Werdende Mütter sollten ihre Mundhygiene ganz besonders ernst nehmen. Sonst kann es aufgrund der hormonellen Umstellung leicht zu Zahnfleischentzündungen kommen. Eine so genannte Schwangerschafts-Parodontitis gefährdet jedoch auch die Gesundheit des Babys: Bei Frauen mit unbehandelter Zahnbettterkrankung ist das Risiko einer Frühgeburt siebenfach erhöht! Sobald die Schwangerschaft feststeht, empfiehlt sich daher ein Kontrollbesuch beim Zahnarzt. Mehr zum Thema Schwangerschaft und Zahngesundheit lesen Sie in der nächsten Ausgabe von LÜCKENLOS.

einmal pro Tag noch weitere Hilfsmittel einsetzen – entweder Zwischenraumbürstchen oder Zahnseide und dazu eine Mundspüllösung.

Ihr Zahnarzt oder seine Prophylaxefachkraft demonstriert Ihnen gern die optimale Putztechnik und übt mit Ihnen das richtige Bürsten oder Fädeln. Lassen Sie darüber hinaus regelmäßig den Profi putzen: Im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung (PZR) in der Praxis werden alle bakteriellen Beläge, Zahnstein und Verfärbungen entfernt.

Bei der halbjährlichen Routine-Kontrolle kann der Zahnarzt mit einfachen und schmerzfreien Methoden Zahnbettterkrankungen sofort entdecken. Alle zwei Jahre bezahlen die gesetzlichen Krankenkassen einen Parodontalen Screening Test (PSI) – dabei misst der Zahnarzt mit einer speziellen Sonde die Tiefe der Zahnfleischtaschen.



Parodontitis zieht weite Kreise: Eine chronische Zahnbettentzündung erhöht das Risiko für Schlaganfall, Lungenentzündung, Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma und Frühgeburten.

Ist das Zahnfleisch entzündet, sollten Sie Ihren Zahnarzt so bald wie möglich aufsuchen. Bei frühzeitiger Behandlung lässt sich eine Parodontitis in der Regel problemlos stoppen. Im Frühstadium der Erkrankung genügt der PSI-Test als Grundlage für erste Behandlungsmaßnahmen. Zusätzliche Röntgenaufnahmen geben Aufschluss über den Zustand der Knochensubstanz.

Die Plaque muss weg

Die Therapie beginnt in der Regel mit der so genannten Vorbehandlung. Mittels professioneller Zahnreinigung werden alle Beläge entfernt, um möglichst glatte Zahnoberflächen zu bekommen. Ergänzend informiert der Zahnarzt mit seinem Team den Patienten über die richtige Mundpflege. Ist die Entzündung durch konsequentes Putzen zurückge-

gangen, folgt die zweite Phase der Behandlung: Eine Intensivreinigung der Zahnfleischtaschen. Hierfür nutzt der Zahnarzt so genannte Kuretten. Diese Spezialinstrumente wählt er je nach Tiefe und Beschaffenheit der Zahnfleischtaschen aus. Unter örtlicher Betäubung reinigt der Arzt die Zahnwurzel – selbst tiefliegende und harte Plaque kann er so schmerzfrei entfernen. Eine Parodontalbehandlung kann nur dann langfristig erfolgreich sein, wenn der Patient auf Dauer aktiv mitarbeitet. Nur eine gründliche Mundhygiene kann verhindern, dass sich erneut Bakterien in den Zahnfleischtaschen einnisten. Dabei kommt der Zahnzwischenraumpflege

mit geeigneten Hilfsmitteln eine besondere Bedeutung zu. Ebenso wichtig ist eine kontinuierliche Nachbetreuung in der Praxis. Regelmäßige Kontrollbesuche stellen sicher, dass der Zahnarzt Probleme frühzeitig erkennt. Experten empfehlen zudem mindestens halbjährlich eine professionelle Zahnreinigung, um das erreichte Behandlungsergebnis zu stabilisieren.



Teamwork für gesundes Zahnfleisch: Regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt schützen vor Parodontitis.



BEGO Security:

Sicherheit. Garantiert.

Die neue 5 Jahre-Rundum-Sorglos-Versicherung für Zahnersatz und Implantate.

Fordern Sie noch heute unverbindlich Infomaterial unter der kostenfreien* Service-Hotline 0800-2028-000 an oder fragen Sie Ihren Zahnarzt.

*aus dem deutschen Festnetz

STEFFI S. KRIEGT 5 JAHRE!