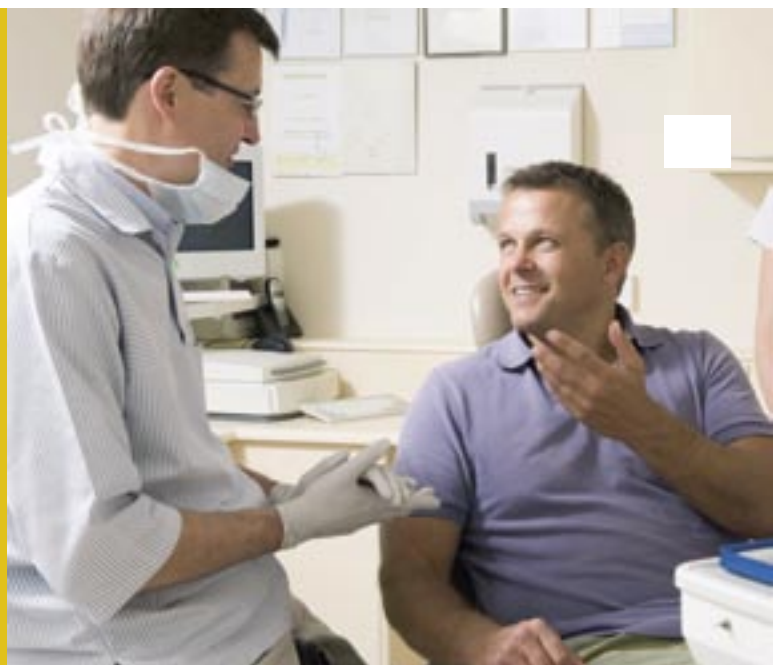


# Entzündungen im Mund Der Zahnarzt hilft

**Entzündungen der Mundschleimhaut sind oft sehr schmerzhaft. Lassen Sie die Ursache für Rötungen, Schwellungen, gelbliche Bläschen oder weiße Beläge vom Zahnarzt abklären – er ist der Facharzt für Munderkrankungen.**



**R**eden, Lachen, Trinken, Essen, Küssen: Unser Mund ist eigentlich immer in Aktion. Doch manchmal möchte der Mensch am liebsten nur noch schweigen und auch nichts mehr zu sich nehmen – wenn die Mundschleimhaut entzündet ist und sich wunde Stellen oder Bläschen bilden, macht das Essen oder Trinken keinen Spaß mehr. Im Gegenteil: Es schmerzt und brennt im Mund, und manchmal fällt sogar das Schlucken schwer.

## **Die Schleimhaut ist empfindlich**

Entzündungen der Mundschleimhaut beruhen meistens auf einer bakteriellen Infektion, manchmal stecken aber auch Viren oder Pilze dahinter. Mögliche Ausgangspunkte der Infektion sind mechanische Reizungen oder Verletzungen, etwa durch

- Nahrungsbestandteile wie Krusten, Knochensplitter oder Gräten;
- schief stehende Zähne;
- zu harte Zahnbürsten;
- schlecht sitzende Prothesen;
- festsitzende Zahnspangen.

Davon abgesehen können Keime aus unzureichend entfernten Zahnbelägen die Schleimhaut infizieren und Zahnfleischentzündungen hervorrufen.

Als Betroffener sollten Sie Schmerzen, Schwellungen, wunde Stellen oder auffällige Veränderungen im Mund sowie Zahnfleischbluten nicht ignorieren oder

selbst behandeln, sondern die Ursache vom Zahnarzt klären lassen. Er ist der Facharzt für Munderkrankungen und kann beurteilen, was hinter den Symptomen steckt und wie die Beschwerden am besten gelindert werden.

## **Lästige Bläschen**

Zu den häufigsten Veränderungen der Mundschleimhaut gehören die so genannten Aphthen. Diese kleinen Bläschen entwickeln sich vorwiegend am Zahnfleisch, in der Wangengegend, am Gaumen oder auf der Zungenspitze. Aphthen sind in der Regel leicht erkennbar: Typischerweise zeigen sie sich als scharf begrenzter, weißer oder gelblicher Fleck, der von einem roten Hof umgeben ist. Die lästigen Geschwüre tun oft höllisch weh, bei jedem Schluck und jedem Bissen machen sie sich brennend bemerkbar. Eine ursächliche Behandlung von Aphthen gibt es bisher nicht. In der Therapie stehen daher schmerzlindernde Maßnahmen im Vordergrund. Hilfreich sind unter anderem Mundspülungen, Sprays, Gele oder Salben, zum Beispiel mit örtlich betäubenden Substanzen. Eine Alternative stellen Lösungen oder Tinkturen auf pflanzlicher Basis dar. Auch Lutschtabletten können die Beschwerden erträglicher machen.

## **Wenn die Prothese drückt**

Entzündungen im Mund gehen häufig von herausnehmbarem Zahnersatz aus.

Selbst bei optimalem Sitz der Prothese lassen sich Druckstellen nicht immer vermeiden. Denn mit den Zähnen verliert der Kiefer auch seine ursprüngliche Struktur: Ein allmählicher Knochenabbau setzt ein. Weil die Veränderung kontinuierlich fortschreitet, entstehen zwischen dem zurückweichenden Kieferkamm und der Prothese immer wieder Hohlräume, die an anderer Stelle zu einer erhöhten Druckbelastung führen. Gleichzeitig wird das Bindegewebe dünner und reagiert empfindlich auf mechanische Reize. Deshalb kann es leicht zu Druckstellen und Entzündungen kommen, die unter der ständigen Belastung durch die Dritten schlecht abheilen.

## **Auch die Dritten brauchen Pflege**

Falls eine Prothese spürbar drückt, sollte der Patient in jedem Falle seinen Zahnarzt aufsuchen, um ihren korrekten Sitz prüfen zu lassen. Grundsätzlich gilt: Auch die Dritten brauchen Pflege – und der halbjährliche Kontrollbesuch beim Zahnarzt ist genauso wichtig wie zuvor. Leider lassen sich viele ältere Menschen zu selten in der Zahnarztpraxis blicken: Mehr als ein Drittel der Prothesenträger über 75 nimmt die regelmäßigen Kontrolluntersuchungen nicht wahr. Wird die Prothese zu selten überprüft, ist ein optimaler Sitz nicht gewährleistet – es besteht dann die Gefahr einer chronischen Entzündung der Schleimhaut.

## Heiß und kalt vermeiden

Patienten mit entzündeter Mundschleimhaut sollten auf sehr heiße und ganz kalte Speisen und Getränke verzichten. Durch die Wahl von weichen, wenig gewürzten und nicht-sauren Nahrungsmitteln lassen sich die Schmerzen beim Essen und Trinken etwas mildern. Gut geeignet sind Milchprodukte, pürierte Speisen und Suppen. Zuckerfreie Kaugummis regen den Speichelfluss an und können so zu einer Linderung der Beschwerden beitragen.

Es empfiehlt sich, den Konsum von Alkohol und Zigaretten zumindest einzustellen, bis die Entzündung vollständig abgeklungen ist – beide Genussmittel sind Gift für die geschädigte Mundschleimhaut. Eine regelmäßige Spülung der Mundhöhle kann den Heilungsprozess unterstützen, zum Beispiel mit

Salbei- oder Kamillentee. Oder auch mit einer antiseptischen Mundspüllösung – sie sollte allerdings keinen Alkohol enthalten. Mit einer weichen Zahnbürste vermeiden Sie zusätzliche Verletzungen des Zahnfleisches.

## Gute Mundhygiene beugt vor

Falls Sie zu wiederkehrenden Mundinfektionen oder Aphthen neigen, sollten Sie auf eine besonders sorgfältige Mundhygiene achten. Putzen Sie mindestens zweimal täglich gründlich die Zähne, und reinigen Sie jeden Abend auch die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder einer Interdentalbürste. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, welche Maßnahmen außerdem sinnvoll sind.



Bei Entzündungen im Mund kann Kamillentee die Heilung unterstützen.

Lassen Sie Plaque und Zahnstein vorbeugend halbjährlich bei einer professionellen Zahnreinigung in der Praxis entfernen. Vor einem Pilzbefall auf der Zunge können Sie sich schützen, indem Sie die Zungenoberfläche täglich mit einem speziellen Zungenschaber reinigen.

PROMOTION

## Sanftes Weiß für schmerzempfindliche Zähne

Ein natürlich „weißes“ Lächeln trägt wesentlich zum attraktiven Erscheinungsbild bei. Immerhin rund 30 Prozent der Erwachsenen leiden jedoch unter schmerzempfindlichen Zähnen – die Anwendung einer Zahnweißcreme mit stark schmirgelnden Putzkörpern kommt für sie nicht in Frage. Abhilfe kann eine neue Zahnpasta schaffen: Die „elmex sensitive professional plus sanftes Weiß“ kombiniert schmerz-



lindernde Wirkstoffe mit einer speziellen, schonenden Reinigungsformel – und hilft so, das natürliche Weiß der Zähne wiederherzustellen.

## Zahnzwischenräume nicht vergessen!

Mit der normalen Zahnbürste putzt man die Außen- und Innenseiten und die Kauflächen. Der Zahn hat aber zwei weitere Seiten, die schnell vergessen werden: nämlich die Flächen zwischen den Zähnen. Hier entstehen jedoch die meisten Zahnkrankheiten! Mit einer regelmäßigen Reinigung der Zwischenräume können Sie die Entstehung von bakterieller Plaque und deren Folgekrankheiten wie Karies und Parodontitis vermeiden.

Zur Reinigung der Zahnzwischenräume eignen sich Zahnseide oder Interdentalbürsten. Wofür man sich entscheidet, hängt vor allem von den persönlichen Vorlieben ab – die Anwendung muss einfach und unkompliziert sein.

Interdentalbürsten sollten jeden Tag nach dem Zähneputzen verwendet werden, vorzugsweise am Abend. Grundsätzlich sollten Sie bei der Wahl von Interdentalbürsten beachten, dass der Draht mit Kunststoff ummantelt ist und dass die Größe stimmt. Die meisten Menschen benötigen mehrere Größen für eine bestmögliche Reinigung.

Zahnseide eignet sich vor allem bei sehr eng stehenden Zähnen. Sie sollte so gespannt werden, dass sie beim Einführen kaum zu sehen ist. Wird die Zahnseide zu lang gehalten, besteht die Gefahr der Verletzung, da Sie eventuell mit zu viel Kraft putzen und so das Zahnfleisch verletzen. Der Zahn wird durch vorsichtige Auf- und Abwärtsbewegungen bis zum Zahnfleischrand gereinigt. Für alle, die das Wickeln um die Finger nicht mögen, gibt es kleine Zahnseidenhalter, die die Anwendung vereinfachen.

