

Schützt Gelenke, Herz und Lunge!

# Gesundes Zahnfleisch – warum es so wichtig ist

Richtig pflegen, richtig reinigen, richtig essen – und Entzündungen haben null Chance



**S**chneeweiße Zähne und gesundes Zahnfleisch – das ist nicht nur äußerlich wichtig. Dauerentzündungen bis hin zu Blutungen können dramatische Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Herzinfarkt, Rheuma und Frühgeburten werden inzwischen auch auf Zahnfleisch-Erkrankungen zurückgeführt. Die LISA-Experten dazu, warum schwangere Frauen besonders gefährdet sind, was Sie tun können und was Sache des Arztes ist.

## Zahnreinigung – alle sechs Monate die Profis ranlassen

„Acht von zehn Bundesbürgern über 35 haben eine Zahnfleischentzündung. Unbehandelt ist die Gingivitis für erwachsene Zähne bedrohlicher als Karies“, weiß Dr. Kathi Friedrich von der Zahnklinik ABC Bogen Hamburg.

**Das Problem:** Zahnbelag (Plaque) gräbt entlang den Zahnhälsen tiefe Taschen ins Zahnfleisch – idealer Schlupfwinkel für noch mehr Bakterien. Die Folge: Die Entzündung dringt in den Kiefer vor (Parodontitis). Der Zahn verliert seinen Halt, wackelt und fällt aus.

**Warnsignale:** Anzeichen für eine Parodontitis sind neben Schmer-

zen vor allem Blutungen und intensiv gerötetes Zahnfleisch, übermäßige Bildung von Zahnstein, Mundgeruch, Zahnfleischrückgang und Lockerung von Zähnen.

**Maßnahme:** Regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Dentalhygieniker hilft. Wichtigstes Ziel: Entfernung aller Beläge auf den Zahnoberflächen und insbesondere in den schwer zu erreichenden Zahnfleischtaschen.



Professionelle Zahnreinigung: Regelmäßige Prophylaxe sorgt für kräftiges, gesundes Zahnfleisch

## Entzündungsherde belasten den gesamten Organismus

Selbst viele Ärzte wissen noch nicht um die „Fernwirkungen“, die Erreger von Zahnfleischentzündungen auf den übrigen Körper haben können. Tatsächlich tummeln sich die Bakterien nicht nur milliardenfach in der Mundhöhle,

sondern verteilen sich auch in andere Regionen des Körpers!

**Fakten:** „Neueste Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen Gefäßverkalkung, Gelenk- und Lungenentzündungen und krankem Zahnfleisch hin“, so Dr. Bernhard Brinkmann, Mund-, Kiefer und Gesichtschirurg an der Zahnklinik ABC Bogen. „Parodontitis-Patienten erleiden häufiger Herzinfarkte als Menschen mit gesundem Zahnfleisch. Mütter von frühgeborenen Kindern haben sogar siebenmal häufiger Zahnfleischbluten als Frauen mit Stichtag-Babys.“

**Hilfe:** Bei fortgeschrittener Parodontitis können Antibiotika und eine chirurgische Taschensäuberung helfen. Und das geht heute ohne Skalpell, Blutungen und Schmerzen. Ein spezieller zahnmedizinischer Laser entfernt krankes Gewebe, tötet Keime ab und verodet die Wunde schnell und auch schmerzarm. Zusatzkosten: 20 bis 40 Euro pro Zahn. Außerdem können heute Knochensubstanz ersetzt und auch Zahnfleisch verpflanzt werden.

## So besiegen Sie die Parodontitis

Falsche Zahnpflege ist immer noch die häufigste Ursache für entzündetes Zahnfleisch. „Wir putzen zwar häufig genug, aber oft an der falschen Stelle. Nicht die Kauflächen sind das Problem, sondern Zahntaschen und -zwischenräume“, so Zahnärztin Dr. Kathi Friedrich.

**Richtig putzen:** mindestens zweimal täglich – morgens und abends – zwei Minuten lang die Zähne



Ideale Ausrüstung: Zahnseide und Interdentalbürsten helfen bei der Pflege der Zahnzwischenräume

putzen. Dabei im Uhrzeigersinn mit leichtem Druck vom Zahnfleisch zu den Zähnen hin bürsten (Rot-Weiß-Technik). Ideal ist auch eine Blitz-Säuberung zwischen durch, z. B. per zuckerfreiem Kaugummi – wichtig vor allem für Raucher, da bei ihnen Mundbakterien rascher wachsen.

**Ideale Hilfsmittel:** Optimal ist eine Bürste mit mittlerem Härtegrad,

drei bis vier abgerundeten Borstenreihen aus Kunststoff und kurzem Kopf. Elektrische Zahnbürsten sind zwar generell nicht besser als die manuellen, erleichtern aber die Reinigung. Wichtig: Die Bürste alle zwei Monate ersetzen. Ebenfalls täglich: Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen. Für größere Lücken werden Interdentalbürsten empfohlen (Apotheke; in verschiedenen Größen).

**Weitere Maßnahmen:** Zuckerreiche Kost greift den zarten Zahnschmelz an und fördert übermäßiges Bakterienwachstum. Balsam für Zähne und Zahnfleisch sind Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Rohkost und frisches Obst.



Moderne Bürsten haben auch extra-lange Borsten für die Zahnzwischenräume

## Parodontitis: nein danke!



**Zahnfleischtaschen:** Zahnbelag (Plaque) führt zur Entzündung und zum Rückzug von Zahnfleisch. Folge: Zahnverlust

**Gesundes Zahnfleisch:** Dichtet den Zahnhals gegen die Mundhöhle ab. Keine Chance für Speisereste und Bakterien

Kraftvoll zubeißen: Gesundes Zahnfleisch sorgt für fest verankerte, gesunde Zähne

## Expertenrat: Das können Sie tun Zahnfleischverlust korrigieren



Dr. B. Brinkmann, Chirurg, Zahnklinik ABC Bogen

**■ Sicherer Schaft.** Unsere 28 zweiten Zähne sitzen fest im Zahnfleisch-Sattel. Das Gewebepett besteht aus einem Netz an feinsten Blutgefäßen, dichtet die Mundhöhle zum Kiefer ab.

**■ Aktuelles aus der Forschung:** Hat eine schwere, längere Entzündung das Zahnfleisch zurückgedrängt, kann man inzwischen die freiliegenden Zahnhälse mit einer Zahnfleischtransplantation wieder bedecken – und so zu einer harmonischen Zahn-Zahnfleisch-Linie beitragen.

**■ Dazu wird Gewebe** aus dem Gaumenbereich entnommen und am Zahnfleisch der Front angenäht. Es erfüllt die zahnschützende und -stützende Funktion, bleibt leider etwas heller als das alte. Selten kann es zu Abstoßungsreaktionen kommen. Dieses Risiko steigt mit dem Alter. Zahnfleischverpflanzungen deshalb möglichst früh vornehmen!

## Schwangerschaft und Zahnfleisch



Dr. Kathi Friedrich, Zahnärztin, Zahnklinik ABC Bogen

**■ Schwangerschaftsgingivitis** Die hormonelle Umstellung zu Beginn einer Schwangerschaft führt zu einer Auflockerung der Mundschleimhaut. Das Zahnfleisch wird weicher, schwillt an. Schädigende Bakterienstoffwechselprodukte können diesen wichtigen Schutzwall des Körpers leichter passieren.

**■ Die Folge:** Zahnfleischbluten. Aus Angst vor weiterem Bluten verzichten Schwangere häufig auf gründliche Zahnhygiene. Beläge nehmen zu, Mundgeruch setzt ein: Ein Teufelskreis beginnt.

**■ Gerade jetzt:** Suchen Sie während der Schwangerschaft alle zwei, drei Monate Ihren Zahnarzt auf. Er kann krankhafte Veränderungen an Zähnen und Zahnfleisch frühzeitig erkennen und behandeln. Ernähren Sie sich bewusst „zahngesund“ und nehmen Sie ausreichend Eisen, Jod und Folsäure zu sich.

## Die besten Tricks gegen Mundgeruch

**■ Kein Mund** ist frei von Bakterien. Sie spalten Eiweiße und helfen bei der Vorverdauung. Doch sie produzieren auch Schwefel und damit unangenehmen Mundgeruch.

**■ Wie die Zähne** sollten Sie deshalb auch die Zunge täglich putzen. Denn in den Zungenpapillen machen sich Bakterien breit, die ohne Sauerstoff überleben können. Zungenbürsten können Sie davon befreien. Wichtig: nicht nur die Oberfläche reinigen, sondern auch die Seiten und den hinteren Zungenabschnitt.

**■ Im trockenen Mund** können sich Bakterien optimal vermehren, denn hier fehlt Speichel und damit Sauerstoff. Halten Sie Ihren Mund darum feucht und trinken Sie viel (mindestens zwei Liter am Tag!).

