

Zahn tipp

Parodontitis

**Gesundes Zahnfleisch –
gesunder Mensch**



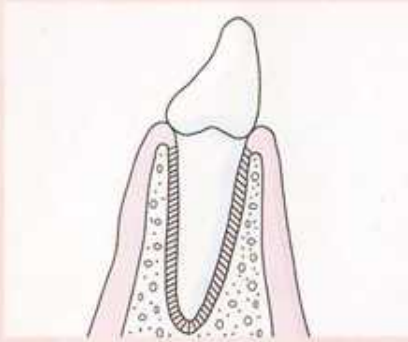
Weit verbreitet: Zahnfleischerkrankungen

Sechs von zehn Erwachsenen in Deutschland leiden laut Weltgesundheitsorganisation an einer behandlungsbedürftigen Parodontitis. Ähnlich erschreckend sieht das Ergebnis einer Studie der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie aus: Ihr zufolge kämpfen sogar rund 80 Prozent aller Deutschen mit entzündetem Zahnfleisch; bei mehr als der Hälfte der Erwachsenen haben sich bereits Zahnfleischtaschen gebildet.

Eine Zahnbettentzündung oder Parodontitis – im Volksmund oft fälschlicherweise „Parodontose“ genannt – ist eine Entzündung des Gewebes, die durch Bakterien hervorgerufen wird. In der Regel ist sie nicht schmerzhaft und in der Entstehungsphase schwer zu erkennen. Trotzdem stellt sie eine Gefahr für die ganze Gesundheit dar. Denn Parodontitis führt bei über 35-Jährigen häufiger zum Zahnverlust als Karies. Darüber hinaus können parodontale Bakterien aus der Mundhöhle über die Blutbahn auch an andere Stellen des Körpers gelangen und so koronare Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen oder das Risiko einer Frühgeburt begünstigen. Ein guter Grund, nicht nur etwas für gesunde Zähne, sondern auch für gesundes Zahnfleisch zu tun!



Alarmsignale, auf die man achten sollte



Gesundes Zahnfleisch



**Eine Zahnfleischtasche entsteht.
Der Kieferknochen hat sich zurückgebildet – der Zahn verliert an Halt**



Der Kieferknochen hat sich so stark zurückgebildet, dass der Zahn gezogen werden muss

Um sich vor einer Parodontitis zu schützen, sollte jeder schon auf erste Anzeichen achten. Gesundes Zahnfleisch ist immer blassrosa. Deutliche Vorboten für eine Parodontitis sind dagegen rotes, geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Mundgeruch. Nicht selten reagieren die Zähne auch besonders empfindlich auf süß und sauer, kalt und heiß. Und ist die Zahnbettentzündung bereits in einem fortgeschrittenen Stadium, erscheinen die Zähne optisch länger, weil das Zahnfleisch sich zurückzieht und Teile der Zahnwurzel sichtbar werden. Mögliche Konsequenzen: Zahnwanderungen, Lückenbildungen, Zahnlockerung und schließlich sogar Zahnausfall. Verhängnisvolle Auswirkungen, die durch gute Mundhygiene und rechtzeitige Behandlung vermieden werden können.

Schon gewusst?

Allgemeine Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, ein geschwächtes Immunsystem und nicht zuletzt das Rauchen fördern die Entstehung von Parodontitis. Bei Rauchern ist das Risiko dreimal höher als bei Nichtrauchern. Der Grund: Auf dem Zahnfleisch und den Zähnen von Rauchern bleibt Zahnbelag besser haften. Darüber hinaus verringert Zigarettenkonsum die Durchblutung und die Abwehrkräfte des Zahnfleisches.

Das **A** und **O**: richtige Pflege, frühzeitiges Eingreifen



Eine Parodontitis schleicht sich meist ganz leise an. In den häufigsten Fällen ist falsche Zahnpflege die Ursache. Bei mangelnder Mundhygiene bleibt Zahnbelag auf der Zahnoberfläche haften („Plaque“). Die in dem Zahnbelag versteckten schädlichen bakteriellen Enzyme, Toxine und Antigene greifen das Zahnfleisch an und verursachen eine zunächst scheinbar harmlose Entzündung, eine so genannte „Gingivitis“.

Eine Gingivitis sollte niemals unbehandelt bleiben. Schon jetzt muss der Zahnarzt eingreifen. Denn wird die Plaque nicht regelmäßig gründlich entfernt und die Gingivitis nicht richtig behandelt, kann sich die Entzündung in tiefere Schichten des Zahnhalteapparates ausbreiten und dort eine Immunreaktion auslösen. Der Körper baut den erkrankten Knochen ab und ersetzt ihn durch Entzündungsgewebe. Zwischen Zahn und Zahnfleisch entstehen so Zahnfleischtaschen, die weit über 10 Millimeter tief werden können, aber schon ab 3,5 Millimeter als behandlungsbedürftig gelten. Sie stellen ein gefährliches Reservoir dar für schädliche Keime, die jetzt ungehindert den Kieferknochen angreifen und so zum Zahnverlust führen können. Es sei denn, der Zahnarzt beginnt früh genug mit Gegenmaßnahmen.

Für jeden Patienten ein individueller Therapieplan

Sobald Ihr Zahnarzt den Verdacht auf eine Zahnfleischerkrankung hat, untersucht er zunächst gründlich Zähne und Zahnfleisch. Er misst dabei mit einem speziellen Instrument die Tiefe der Zahnfleischtaschen und wertet Röntgenaufnahmen aus. Aufgrund der Diagnose erstellt der Zahnarzt unter Berücksichtigung eventuell vorliegender Allgemeinerkrankungen einen individuellen Behandlungsplan.

Zur Therapie gehört, dass die sichtbaren Zahnoberflächen und die für die Mundhygiene schwer zugänglichen Bereiche unterhalb des Zahnfleischsaumes sorgfältig gereinigt werden. Darüber hinaus werden (unter örtlicher Betäubung – also schmerzfrei) dauerhaft entzündetes Gewebe und harte Ablagerungen unter dem Zahnfleisch entfernt und die Zahnwurzeln geglättet. So fördert der Zahnarzt die Regeneration des



Zahnfleisches und beseitigt alle Ursachen für die Entzündung. Kleine Empfindlichkeiten beim Kauen harter oder krustiger Nahrung klingen schnell wieder ab.

Der genaue Behandlungsplan ist von Patient zu Patient unterschiedlich und hängt davon ab, in welchem Stadium sich eine Zahnfleischerkrankung befindet. Grundsätzlich gilt aber: Je früher eine Parodontitis erkannt und behandelt wird, umso größer ist der Therapieerfolg.

Ohne die **Mitarbeit** des **Patienten geht's nicht**

Voraussetzung jeder erfolgreichen Parodontalbehandlung ist die Mitwirkung des Patienten – sorgfältige Mundhygiene nach den Anweisungen des Zahnarztes vor, während und nach der eigentlichen Therapie. Wenn das Therapieprogramm dann beendet ist, geht für den Patienten die Arbeit weiter. Zu seiner Unterstützung dient ein individueller Nachsorgeplan. Hier ist genau festgelegt, wie der Patient sein

Zahnfleisch zukünftig schützen kann. Ganz wichtig dabei: eine optimale Mundhygiene. Seien Sie daher äußerst aufmerksam, wenn Ihr Zahnarzt oder seine Mitarbeiterin Ihnen die für Ihre Zähne richtige Zahnputztechnik zeigt. Quasi ein Muss für jeden Parodontitis-Patienten ist darüber hinaus eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt – mindestens zweimal im Jahr.

Zähne putzen, aber richtig!

- ✓ Reinigen Sie alle Zahnflächen regelmäßig und gründlich, besonders am Abend vor dem Schlafengehen.
- ✓ Bürsten Sie nicht vor und zurück, sondern in kreisenden und rüttelnden Bewegungen.
- ✓ Achten Sie besonders auf eine sorgfältige Säuberung der Zahnzwischenräume (Kontaktstellen zwischen zwei Zähnen).
- ✓ Nehmen Sie abnehmbaren Zahnersatz bei der Zahnpflege aus dem Mund. Den Zahnersatz natürlich ebenfalls gründlich von Belägen und Keimen befreien.
- ✓ Erweitern Sie Ihr Zahnpflege-Set um Zahnseide, Zahnhölzchen, Spezialbürsten für Zahnzwischenräume („Interdentalbürsten“), eine Munddusche o. Ä. Ihr Zahnarzt oder eine speziell geschulte Mitarbeiterin beraten Sie gern, welche Hilfsmittel für Sie besonders nützlich sind.

Und übrigens: Alle allgemeinen Hinweise können die individuelle Beratung in der Praxis nicht ersetzen!

Testen Sie selbst:

Ist Ihr Zahnfleisch fit?

Werden Zahnfleischerkrankungen früh erkannt, bestehen gute Chancen auf eine vollständige Heilung. Hier können Sie checken, ob Sie unter einer Zahnfleischentzündung leiden oder Ihnen sogar eine Parodontitis droht. Lesen Sie die Fragen durch und kreuzen Sie die zutreffende Antwort an.

1. Haben Sie andauernd schlechten Atem oder einen unangenehmen Geschmack im Mund? ja nein
2. Ist Ihr Zahnfleisch rot, geschwollen oder empfindlich? ja nein
3. Blutet Ihr Zahnfleisch während des Putzens oder Reinigens der Zähne mit Zahnseide? ja nein
4. Blutet Ihr Zahnfleisch sogar bei leichter Berührung? ja nein
5. Hat sich Ihr Zahnfleisch von den Zähnen gelöst oder zurückgezogen und bildet eine Tasche? ja nein
6. Tritt Eiter aus den Zwischenräumen Ihrer Zähne und Ihrem Zahnfleisch aus? ja nein
7. Wirken Ihre Zähne länger, weil sich Ihr Zahnfleisch zurückgezogen hat? ja nein
8. Verändern Ihre Zähne die Position beim Beißen? ja nein

Wenn Sie alle Fragen mit Nein beantworten können: Glückwunsch! Ihr Zahnfleisch ist gesund. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen.

Wenn Sie mindestens eine Frage mit Ja beantwortet haben: Sie haben ein erhöhtes Gingivitis- und/oder Parodontitis-Risiko. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten. Und wer auf eine der Fragen 4 bis 8 mit Ja antworten muss, sollte sofort seinen Zahnarzt aufsuchen!

Eine Information der

Kassenzahnärztlichen Vereinigung Nordrhein
Lindemannstr. 34 – 42
40237 Düsseldorf

Mehr Informationen rund um die Zahngesundheit unter
www.zahnaerzte-nr.de.

Ihre Fragen sind herzlich willkommen unter
E-Mail: info@kzvn.de

Patiententelefon: 02 11 - 68 40 40

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr haben
Sie die Möglichkeit, am Patiententelefon einen Zahnarzt zu befragen.

Redaktion und Layout:

BlueChip Agentur für Public Relations &
Strategie GmbH, Essen

in Zusammenarbeit mit dem
Öffentlichkeitsausschuss der KZV Nordrhein
und Dr. Uwe Neddermeyer

Bildnachweis:

Colgate-Palmolive, gettyimages

