



Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/ Zahnfleischentzündung



1
TIPP

Gesundes Zahnfleisch ist straff und blutet nicht

Gesunde Zähne sind mit einem feinen Wurzelhäutchen überzogen, das mit dem Knochen im Zahnfach verwachsen ist. Darüber liegt das Zahnfleisch in 1–2 mm dicker Schicht. Gesundes Zahnfleisch haftet mit vielen kleinen Saugnäpfchen am Zahnhalsbereich des Zahnes. Dieses hindert die Bakterien und die Plaque daran, zwischen Zahnfleisch und Zahn bis zum Kieferknochen vorzudringen.

Experten-Tipp:

Gesundes Zahnfleisch ist straff, zartrosa, leicht getüpfelt und blutet bei Berührung sowie beim Zähneputzen nicht. Die „rote Ästhetik“ ist ein ganz wichtiger Faktor für ein strahlend schönes Lächeln.



2
TIPP

Zahnfleischbluten ist ein Warnsignal

Vermehrte Plaqueanlagerung oder Zahnsteinbildung kann zu Zahnfleiscentzündungen führen. Ursächlich sind Bakterien in den Zahnbelägen, die zu einer vermehrten Durchblutung und Auflockerung des Zahnfleisches führen. Das Zahnfleisch schwillt an und blutet bei Berührung oder beim Zähneputzen.

Zahnfleiscentzündungen können auch Ausdruck hormoneller Wechselwirkungen sein (z. B. Schwangerschaft, Pille etc.) oder in Verbindung mit Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes) oder Medikamentenwechselwirkungen (z. B. blutdrucksenkende Mittel, Antiepileptika etc.) auftreten.



Experten-Tipp:

Zahnfleischbluten kann meist erfolgreich durch eine professionelle Zahnreinigung vom Zahnarzt behandelt werden. Gründliches Zähneputzen beugt optimal vor (siehe Ratgeber zur Zahn- und Mundpflege).

3 TIPP



Knochenschwund ist irreversibel

Genetisch bedingte (erbliche Vorbelastung) und im Laufe des Lebens erworbene **Risikofaktoren** wie etwa Allgemeinerkrankungen (z. B. Diabetes, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Autoimmunerkrankungen etc.), Medikamentennebenwirkungen (s. Tipp 2), Lebensgewohnheiten (z. B. Rauchen) oder Stress können zu überschießenden Immun-(Abwehr-)reaktionen am Zahnfleisch und am Zahnhalteapparat führen.

Der Körper bildet dann auf die (normale) bakterielle Infektion Botenstoffe, die zum Abbau des Zahnhalteapparates und des knöchernen Zahnfaches führen. In der Folge können sich Knochen und (oft) Zahnfleisch zurückbilden. Es kommt zu freiliegenden Wurzeloberflächen, nicht selten mit Überempfindlichkeiten, Zahnwanderung und Zahnlockerung. Im Endstadium ist das Zahnfach am Kieferknochen abgebaut und die Zähne fallen aus.

Experten-Tipp:

Parodontitis ist oftmals die Folge erblicher Veranlagung und kann durch Allgemeinerkrankungen oder Lebensgewohnheiten wie z. B. Rauchen und vor allem Stress begünstigt werden.



4
TIPP

Parodontitis (früher Parodontose)

Früher glaubte man, „Parodontose“ wäre ein altersbedingter Knochenschwund im Sinne eines Knochenumbaus mit fortschreitendem Alter. Man dachte auch, dass Überbelastungen der Zähne zu Knochenschwund führen könnten. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben dies jedoch im Laufe der Jahre widerlegt. Heute weiß man, dass „Parodontitis“ eine entzündliche Krankheit ist, die zwar bakteriellen Ursprungs ist, aber durch immunologische Überreaktion, wie vorstehend beschrieben, zustande kommt.

Experten-Tipp:

Einmal Parodontitis – Immer Parodontitis
Wer einmal an Parodontitis erkrankt ist in der Regel ein Leben lang betroffen. Die Ursachen sind nicht heilbar. Die moderne Zahnheilkunde kann jedoch durch immer wiederkehrende Vorbeugebehandlungen den Fortschritt der Erkrankung in den meisten Fällen effektiv stoppen.



5
TIPP

Freiliegende Zahnhälse sind kein Grund zur Besorgnis

Viele Menschen leiden an freiliegenden Zahnhälsen und Überempfindlichkeiten. Diese können auch andere Ursachen haben. So kann es z. B. bereits im Wachstum zu Knochenfenstern am Zahnhalteapparat kommen oder die freiliegenden Wurzeloberflächen können Folge von umfangreichen kieferorthopädischen Wurzelbewegungen oder falscher Zahnputztechnik sein (meist zu hoher Anpressdruck der Zahnbürste).

Experten-Tipp:

Freiliegende Zahnhälse können oft belassen werden. Die betroffenen Zähne sind in der Regel nicht zusätzlich verlustgefährdet. Bei optischen Beeinträchtigungen können diese durch mikrochirurgische Zahnfleischverschiebungen oder -transplantationen sehr erfolgreich gedeckt werden.



6
TIPP

Parodontitis gibt es in unterschiedlichen Ausprägungen und Verlaufsformen

Besonders kritisch ist die sogenannte **aggressive Parodontitis**, die in aller Regel bei Patienten schon in jüngeren Jahren (unter dem 40. Lebensjahr) auftreten kann und von raschem Fortschritt begleitet ist. Betroffene Patienten müssen schnell und effektiv behandelt werden. Oftmals sind Zahntextrfernungen notwendig. Bei der sogenannten **chronischen Parodontitis** (erwachsene Patienten älter als 40. Lebensjahr) sind die Verläufe langsamer und die Prognosen viel besser. In aller Regel können die Zähne langfristig erhalten werden.

Experten-Tipp:

Parodontitis kann auch in Verbindung mit Allgemeinerkrankungen auftreten. In unklaren Fällen sollte eine Labormedizinische Blutuntersuchung oder eine inter-nistische Abklärung erfolgen.



7 TIPP

Früherkennung ist der Schlüssel zum Behandlungserfolg

Warnsignalen wie Zahnfleischbluten, Zahnfleischrückgang, Mundgeruch (siehe „Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch“) oder Zahnwanderung sollte frühzeitig nachgegangen werden. Der Zahnarzt kann durch einen einfachen sogenannten Parodontalen Screening Index eine Parodontitis binnen weniger Sekunden ausschließen. Bei Betroffenen werden Taschenbefunde und Röntgenuntersuchungen erstellt oder spezielle Risikotests bis hin zur Gendiagnostik vorgenommen, um die Ursachen und den Fortschritt der Erkrankung festzustellen.

Experten-Tipp:

Die moderne Zahnmedizin erlaubt eine sehr gezielte Diagnostik. Die genauen Kenntnisse der individuellen Risikofaktoren sind entscheidend für den Behandlungserfolg.



8
TIPP

Keine Angst vor Parodontitistherapie

Das Schreckensgespenst „Operation“ oder „Abschaben der Wurzeloberflächen“ ist längst Vergangenheit. Heutzutage gibt es sehr schonende und sehr erfolgreiche Behandlungsalternativen: Mit dünnen im Schall- oder Ultraschallbereich schwingenden Sonden, unter intensiver Spülung, werden befallene Wurzeloberflächen sorgfältig von Auflagerungen wie Plaque, Bakterenschichten oder Zahnstein gereinigt. Die Feinreinigung der Poren an der Wurzeloberfläche erfolgt mit schonenden Pulverpartikeln in einem Luft-/Wasserspray, das in die Zahnfleischtaschen eingesprüht wird. Taschen ab 5 mm Tiefe können danach mit blauem Farbstoff beschickt und mit Laserlicht schmerzfrei desinfiziert werden (PACT® – photo-aktivierte Therapie). Letzteres ersetzt oftmals die bis vor kurzem übliche Antibiotikagabe und hat keine Nebenwirkungen. Bei sehr tiefen Taschen können regenerationsfördernde Gele in die Tasche appliziert werden.



Experten-Tipp:

Eine moderne Parodontitis-Behandlung ist in aller Regel schmerzarm oder mit schonender Anästhesie (zahnärztliche Spritze) schmerzfrei. Nachwirkungen gibt es extrem selten.



9 TIPP

Heilung auf Zeit

Nach der Behandlung
ist vor der Prophylaxe

Nach der erfolgreichen Parodontal-Erstbehandlung (s. Tipp 8) strafft sich das Zahnfleisch und bildet im günstigsten Fall neue feine saugnapfartige Haftstrukturen auf der gereinigten Zahnwurzeloberfläche aus. Eine knöcherne Regeneration bleibt jedoch in aller Regel aus. Auch die **Grundneigung zur Parodontitis** (genetische und erworbene Risikofaktoren, s. Tipp 3) und die damit verbundene Neigung zur immunologischen Überreaktion bleiben in aller Regel unbeeinflusst. Insofern ist Parodontitis dem Grunde nach „unheilbar“. Der entzündungsfreie Zustand und damit verbunden der Stillstand für weiteren Knochenabbau bleibt, von Mensch zu Mensch verschieden, nur für ein gewisses Zeitintervall

stabil. Dieses muss individuell bestimmt werden, um die Parodontistherapie (sogenannte **Unterstützende Parodontaltherapie, UPT**) in abgewandelter oder analoger Form in diesen Abständen zu wiederholen.



Experten-Tipp:

Das können Sie beitragen: **Täglich Zähne putzen (siehe ApaCare® Tipps zur Zahnpflege) in Verbindung mit 2-mal tgl. 20s ApaCare® Liquid Mundspülung!**

Zusätzlich empfiehlt sich eine regelmäßige Anwendung oraler Probiotika wie z. B. BioLactis®.



10 TIPP

Regelmäßige Vorbeugung

geht über eine professionelle Zahnreinigung oftmals (weit) hinaus

Sogenannte professionelle Zahnreinigungen betreffen die Zahnsteinentfernung und Zahnreinigung der sichtbaren Zahnoberflächen oberhalb des Zahnfleisches. Durch diese Reinigung werden die Bakterienbeläge auf der Wurzeloberfläche unterhalb des Zahnfleischsaumes nicht beeinflusst. Gerade die letzteren sind es aber, die eine Parodontitis verursachen. Aus diesem Grunde müssen die Wurzeloberflächen auch unterhalb des Zahnfleischsulkus(-saumes) regelmäßig gereinigt werden (Unterstützende Parodontaltherapie/UPT, s. Tipp 9). Dies macht der Zahnarzt oder speziell geschultes Fachpersonal (Dental Hygienist, Prophylaxe-Spezialist etc.). Die erste Kontrolle/UPT findet in der Regel 6–8 Wochen nach der Parodontitis-Ersttherapie statt, danach nach 3 Monaten. Der 3-Monatsabstand wird unter regelmäßiger Kontrolle je nach Entzündungsneigung auf 6, 9 o. 12 Monate verlängert oder bei Wiederaufkommen (z. B. in Risikozeiten: Schwangerschaft, Wechseljahre, Allgemeinerkrankungen, Medikamenteneinnahme) verkürzt.

Experten-Tipp:

Wissenschaftliche Studien zur Parodontitis zeigen, dass es durch zielgerichtete Parodontitisbehandlungen in Verbindung mit regelmäßiger intensiver Erhaltungstherapie in den meisten Fällen möglich ist, auch im fortgeschrittenen Erkrankungsstadium die Zähne mit sehr hohen Erfolgsprognosen über lange Zeiträume (20 Jahre) bis ins hohe Alter zu erhalten.

ApaCare®

Zahngesundheits-System mit flüssigem Zahnschmelz



www.apacare.com

Weitere Ratgeber gibt es unter anderem zu folgenden Themen:

- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Zahnpflege
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu Mundgeruch
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Parodontitis/Zahnfleischentzündung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps für weiße Zähne und zum Bleichen
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zu empfindlichen Zähnen und Abnutzung
- ✓ Die 10 wichtigsten Tipps zur Mundtrockenheit
- ✓ Zahngesundheit und Probiotika. Die wichtigsten Tipps.
- ✓

Download: www.apacare.com/experten-tipps

ApaCare® ist eine Marke der Cumdente GmbH, Paul-Ehrlich-Str. 11, 72076 Tübingen, Fon +49 7071 975 57 21, info@cumdente.com

Alle ApaCare® Ratgeber wurden mit größter Sorgfalt erstellt, erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Irrtum vorbehalten. Der Nachdruck dieser Broschüre – auch auszugsweise – ist ohne unser ausdrückliches Einverständnis untersagt. © Copyright Cumdente GmbH. Stand Februar 2020