

# Parodontitis: Der Feind in meinem Mund

Wenn sich Bakterien verbreitet haben, ist eine intensive Zahnpflege wichtig



## Experte

Pascal Pindur ist Zahnarzt für allgemeine und ästhetische Zahnheilkunde am Zahnzentrum Carree Dental in Köln ([carree-dental.de](http://carree-dental.de))

Unter den Erwachsenen in Deutschland leiden rund zehn Millionen an einer Parodontitis. Hier handelt es sich um eine Entzündung des Zahnhalteapparats, die durch Bakterien verursacht wird. Eine frühe und konsequente Behandlung ist wichtig, sonst droht Zahnverlust. Wie diese aussieht, erklärt unser Experte Pascal Pindur.

## Welche Warnzeichen deuten auf eine beginnende Parodontitis hin?

„Anfangs macht sich die Entzündung durch länger bestehende Rötungen und Schwellungen des Zahnfleischs bemerkbar. Ein weiteres Alarmzeichen ist blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. Zudem können auch unangenehmer Mundgeruch und gelockerte Zähne auf eine parodontale Erkrankung hinweisen.“

### Wachs oder nicht?

Ist die Zahnseide mit einem dünnen Wachsfilm überzogen, lässt sie sich gut einfädeln, ideal für Patienten mit eng stehenden Zähnen. Es kann aber auch Wachs kleben bleiben, was Plaque begünstigt. Das passiert mit ungewachster Seide nicht.

## Kann man einem Ausbruch vorbeugen, sobald man erste Anzeichen bemerkt?

„Ein grundsätzliches Problem liegt in der frühzeitigen Diagnose: Durch den langsamen und anfangs schmerzlosen Verlauf bleibt die Parodontitis meist unauffällig und wird daher oft sehr spät erkannt – insbesondere, wenn Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge gehen. Die Entzündung ist auch leider nicht heilbar. Sie lässt sich aber durch eine gute Behandlung und eine gründliche Mundhygiene verlangsamen und teilweise für einige Jahre aufhalten.“

## Welche Therapien gibt es?

„Bei einer Parodontitis sind die Zahnfleischtaschen typischerweise tiefer als üblich und bieten somit Bakterien viel Raum, um sich ungestört zu vermehren. Deshalb müssen die Taschen mithilfe spezieller Werkzeuge konsequent gereinigt und von Bakterien befreit

Fotos: Fotolia, privat, Science Photo Library, Shutterstock



Artikel Ansicht

werden. Dabei kommen oftmals auch besonders schonende Ultraschallgeräte oder Lasermethoden zum Einsatz.“

### Was kann der Patient selbst tun?

„Wichtig ist eine intensive Zahnpflege. Dabei sollten die Außenseiten und die schwer zugänglichen Backenzähne besonders gründlich gereinigt werden. Hier sammelt sich erfahrungsgemäß viel Plaque an. Ich empfehle eine elektrische Zahnbürste. Konventionelle Bürsten sind häufig zu weich oder zu hart und werden falsch angewandt. Vergessen Sie auch nicht die Zahnseide. Zudem sind professionelle Zahnreinigungen beim Arzt wichtig, am besten zweimal im Jahr.“

### Was bringt eine Ozonbehandlung?

„Ozon ist aufgrund der keimtötenden Wirkung bei Zahnfleischschwund im Anfangsstadium eine Option. Denn durch die Entzündungen ziehen sich das Zahnfleisch und vor allem der Knochen darunter immer mehr zurück. Bei der Methode wird das Sauerstoffgas über eine Düse auf den betreffenden Zahnfleischrand übertragen, wo es in das Gewebe eindringt. Hier wirkt es entzündungshemmend und revitalisierend. Die Methode ist völlig schmerzfrei, sie wird allerdings nicht von den Krankenkassen bezahlt.“

### Lässt sich das verlorene Zahnfleisch auch „zurückholen“?

„Teilweise ist es möglich, verloren gegangenes Zahnfleisch durch eine Transplantation von körpereigenem Gewebe wieder aufzufüllen. Dieses wird bei einem oralchirurgischen Eingriff unter Lokalanästhesie aus dem Gaumen entnommen und mikrochirurgisch an der zu versorgenden Stelle eingefügt und vernäht. Hierdurch kann man in einigen Fällen eine Verbesserung der Ästhetik erzielen.“

### Auf welche Nachsorge haben Parodontitis-Patienten Anspruch?

„Die Kassen übernehmen die halbjährliche Kontrolluntersuchung und die Entfernung von Zahnstein. Seit Juli 2021 wird Patienten auch für zwei Jahre die Reinigung der Zahnfleischtaschen und die Entfernung von Belägen bezahlt.“

## Im ganzen Körper droht Gefahr

\* Wird die anfängliche Zahnfleischentzündung zur Parodontitis, so drohen ernsthafte Folgen: Die Erkrankung des Zahnbetts lässt das Zahnfleisch über die Jahre zurückgehen und schadet langfristig dem gesamten Zahnhalteapparat inklusive Kieferknochen. Doch nicht nur der Mundraum ist betroffen: „Über die Entzündungsherde im Zahnfleisch gelangen die Bakterien in die Blutbahn und gefährden die Allgemeingesundheit. Das Risiko für Herzinfarkte und Gefäßverkalkungen steigt. Erwiesenermaßen leiden Menschen mit Parodontitis häufig an gefährli-

chem Blutdruck“, sagt Pascal Pindur. Auch das Risiko für Diabetes ist erhöht. „Inzwischen geht die moderne Medizin sogar davon aus, dass Zusammenhänge existieren zwischen Parodontitis und Gelenksbeschwerden. Studien zeigen, dass Menschen mit schwerer Parodontitis häufiger an Arthrose und Rheuma leiden.“



## FÜNF FAKTEN MIT BISS

**20**

Tonnen Nahrung zerkleinern die Zähne bis zu unserem 50. Lebensjahr.

**480**

Kilogramm pro Quadratmeter kann der Druck beim Zähneknirschen betragen.

**11**

Zähne sind im Schnitt zwischen dem 35. und 44. Lebensjahr kariös. 1997 waren es noch 16 Zähne.

**70**

Prozent der Zahnoberfläche erreicht die Bürste. Für den Rest ist Zahnseide nötig.

**700**

Bakterienarten oder mehr leben in der Mundhöhle.

## IMMUNSCHWÄCHE DURCH ZINKMANGEL?



## Unizink® 50

- Gleicht Zinkmangel aus
- Stärkt so Ihr Immunsystem
- Ist sehr gut verträglich
- In Ihrer Apotheke



[www.unizink50.de](http://www.unizink50.de)

**Unizink® 50. Wirkstoff:** Zink-Aspartat. Zur Behandlung von Zinkmangelzuständen, die ernährungsmäßig nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Köhler Pharma, 64665 Alsbach.



Artikel Ansicht