



PRAXIS DR. KELLER M.Sc. M.Sc.  
DAS ZAHNTEAM IN BUER

Gesunde Zähne bis ins hohe Alter

## Parodontitis: Gute Mundhygiene kann Entzündungen verhindern

### WARNZEICHEN:

Ist das Zahnfleisch gerötet und/oder angeschwollen?

Leiden Sie unter Zahnfleischbluten?

Haben Sie empfindliche Zahnhälse?

Geht das Zahnfleisch langsam zurück?

Leiden Sie öfters unter Mundgeruch?



Die Parodontitis, im Volksmund auch Parodontose genannt, ist nicht nur für Zahnfleischbluten und lockere Zähne verantwortlich. Sie kann auch an der Entstehung verschiedener Erkrankungen des Körpers, bzw. deren Schwere, beteiligt sein.

Neben Karies ist Parodontitis eine der häufigsten Gründe für Zahnprobleme.

Von dieser Entzündung des Zahnhalteapparats sind rund 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Eine gute Mundhygiene kann Parodontitis vorbeugen – und verhindern, dass die Krankheit weiter voranschreitet.

Der Hauptgrund für die Entstehung von Parodontitis sind Zahnbeläge, die sogenannte Plaque, welche unter Anderem aus Bakterien, Speiseresten und Zellbestandteilen besteht. Wenn wir diese nicht gründlich und regelmäßig entfernen, entzündet sich das Zahnfleisch. Wenn diese Zahnfleischentzündung lange Zeit besteht, kann sich daraus eine Parodontitis entwickeln, die Entzündung des Zahnhalteapparates. Es bilden sich Zahnfleischtaschen, in denen sich wiederum mehr Bakterien ansiedeln können. Ein weiterer Effekt dieser Entzündung ist der Abbau von zahntragendem Knochen – die Zähne drohen auszufallen. Damit die Parodontitis nicht weiter voranschreitet, sollten Zahnärzte sie unbedingt behandeln.

#### Achten Sie auf Warnzeichen

Eine Parodontitis verläuft in der Regel schleichend und ohne anfängliche Schmerzen. Doch es gibt einige Anzeichen, die auf eine Entzündung des Zahnhalteapparates hinweisen. Wenn Sie eine oder mehrere der nebenstehenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, empfiehlt es sich, Ihren Zahnarzt aufsuchen. Denn je eher dieser eine Parodontitis behandelt, desto geringer ist das Risiko für Spätfolgen wie Zahnverlust.

#### Gute Mundhygiene ist das A und O

Damit die Parodontitis nicht weiter voranschreitet, ist es wichtig, die Zahnwurzeln und die -krone von Plaque zu befreien. Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt (mindestens einmal im Jahr), professionelle Zahnreinigungen und eine gründliche tägliche Zahnpflege tragen zu einem langfristigen Behandlungserfolg bei.

## Fragen & Antworten zu Zahnbetterkrankungen

### Interview mit Dr. Anna Maria Marx, Fachzahnärztin für Parodontologie

#### Welche Erkrankungen können das sein?

Laut Studienlage bestehen Zusammenhänge zwischen der Parodontitis und Erkrankungen, wie Diabetes und Gefäß- und Herzerkrankungen. Zwischen Diabetes und Parodontitis bestehen Wechselwirkungen: ein schlecht eingestellter Diabetes kann zu einem schwereren Verlauf der Parodontitis führen und eine unbehandelte Parodontitis kann dazu führen, dass der Blutzuckerwert schlechter eingestellt werden kann.

einer koronaren Herzerkrankung oder eines Herzinfarktes erhöhen. Beim Diabetes liegen ähnliche Entzündungsmechanismen vor wie bei der Parodontitis. Durch die Parodontitis kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen. Diese können die Wirkung des Insulins verringern. Die Insulinresistenz führt dann zu einer erschwerten Einstellung des Blutzuckerwertes.

#### Wie kann die Zahnfleischerkrankung Probleme in anderen Stellen des Körpers auslösen?

Über die Mundhöhle können Bakterien und Entzündungen in die Blutbahn gelangen und so in andere Bereiche des Körpers, wo sie Erkrankungen begünstigen. Dies kann zum Beispiel auch beim Zähneputzen passieren, wenn kleine Wunden entstehen. So können Bakterien aus dem Mund bei entsprechend veranlagten Patienten zu einer Herzinnenhautentzündung (Endokarditis) führen. Bei einer schweren, unbehandelten Parodontitis kann man Veränderungen der Arterien feststellen, die das Risiko

#### Wie wird die Parodontitis zuverlässig behandelt?

Erst einmal muss man leider sagen, dass eine Parodontitis, im Gegensatz zu einer reinen Zahnfleischentzündung (Gingivitis), nicht geheilt werden kann. Der Knochen, der verloren gegangen ist, kann nur in seltenen Fällen wieder aufgebaut werden. Dies bedeutet, dass das Ziel der Parodontistherapie das Erhalten der „Ist“-Situation ist. Um diesen Status zu halten, muss der Entzündungsprozess des Zahnhalteapparates gestoppt werden. Die Bakterien und der Zahnstein unter dem Zahnfleisch müssen mechanisch entfernt werden.

Hierzu benutzt die Dentalhygienikerin oder der Zahnarzt Schallinstrumente oder Handinstrumente, sogenannte Küretten. Sind die Beläge unter dem Zahnfleisch von der Zahnwurzeloberfläche entfernt, heilt das Zahnfleisch. Der Entzündungsprozess wird gestoppt. Da die Bakterien sich aber immer wieder unter dem Zahnfleisch, in den Zahnfleischtaschen sammeln, ist regelmäßig eine Reinigung unter dem Zahnfleisch notwendig, die sogenannte unterstützende Parodontitistherapie (UPT). Der Abstand zwischen diesen Reinigungen ist immer davon abhängig, wie anfällig ein Patient für die Parodontitis ist und wie schwer die Erkrankung ist. In einigen schweren Fällen ist im Anschluss an die Behandlung die Einnahme von Antibiotika und/ oder es sind parodontalchirurgische Operationen notwendig

#### Welche Nebenwirkungen können durch die Zahnfleisch-Behandlung entstehen?

Das Zahnfleisch ist durch die Entzündung des Zahnhalteapparates in der Regel geschwollen und gerötet. Durch die Entfernung der bakteriellen Beläge von der Zahnwurzeloberfläche geht die Entzündung zurück. Das bedeutet, dass das Zahnfleisch abschwillt und wieder eine blassrosane Farbe annimmt. Durch das Abschwellen kommt es bei Zähnen, an denen viel vom Zahnhalteapparat verloren gegangen ist,

zu freiliegenden Zahnhälsen und gegebenenfalls zu überempfindlichen Zähnen. Dies ist jedoch hauptsächlich bei stark betroffenen Zähnen der Fall. Gegen die überempfindlichen Zähne kann man auch etwas tun. Es gibt sowohl im Drogeriemarkt erhältliche Zahnpasten für sensible Zähne, als auch Präparate, die wir in der Praxis auftragen oder verschreiben können.

#### Welchen Einfluss hat die Ernährung auf den Gesundheitszustand des Zahnfleisches?

Die Ernährung hat generell einen Einfluss auf den gesamten Körper. Wichtig ist eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Der Körper sollte alle Nährstoffe bekommen, die er zum Aufrechterhalten eines intakten Immunsystems benötigt. Denn das Immunsystem muss gegen Erkrankungen ankämpfen. Wenn das Immunsystem nicht gut funktioniert, werden wir anfälliger für Krankheiten und vorhandene Erkrankungen können vom Körper nicht ausreichend bekämpft werden. Auf die Parodontitis bezogen heißt dies, dass wir anfälliger für eine Parodontitis werden, oder eine vorhandene Parodontitis schneller voranschreitet, als bei einem intakten Immunsystem. Natürlich spielt nicht nur die Ernährung eine Rolle, sondern auch zum Beispiel Stress oder Faktoren wie Rauchen oder Diabetes.



**Die Überraschung war gelungen:** Wir wurden mit dem FOCUS Regio-Siegel ausgezeichnet. Der FOCUS Siegel ist eines der bekanntesten Gütesiegel im medizinischen Bereich. Das Regio-Siegel zeichnet die in dem Landkreis ihrer Niederlassung empfehlenswerten Fachärzten und Zahnärzte, die in Ausbildung, Erfahrung und Renommee führend sind, aus. Bei der Auswertung durch die Hamburger Stiftung Gesundheit und FOCUS-GESUNDHEIT werden mehrere medizinische, patienten- und serviceorientierte Kriterien dabei berücksichtigt.

Wir freuen uns darüber, dass unser Engagement für unsere Patienten und für eine hochwertige Zahnmedizin so Anerkennung findet.

#### Herzlichen Glückwunsch, Sandra Taylor!

Patienten betreuen und begleiten, stets ein offenes Ohr haben und dem Zahnarzt zuverlässig assistieren – es steckt viel Herzblut und Elan in dem was Sandra Taylor jeden Tag in unserer Zahnarztpraxis leistet. Und das seit 10 Jahren.

Wir möchten uns ganz herzlich bei Sandra für ihren unermüdliche Einsatz und den vertrauensvollen Umgang mit unseren Patienten bedanken!

#### Dr. Torsten Keller & das ganze Praxisteam

