

Eine Frage 2 Experten antworten

Was hilft gegen Zahnfleischentzündung?



Fotoquelle: unsplash

Wenn es beim Putzen blutet und beim Essenschmerzt, sollten Sie die Entzündung behandeln. Sonst kann sie später zu Zahnverlust führen

Der Zahnarzt – Dr. Jochen H. Schmidt

Zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln

Bei einer Zahnfleischentzündung, einer Gingivitis, ist es wichtig, dass der **Zahnarzt die schädlichen Zahnbeläge (Plaque) entfernt** und auch die **Zahnfleischtaschen reinigt**. Ansonsten kann eine Parodontitis entstehen. Dann ist der gesamte Zahnhalteapparat betroffen. Sanft geht diese Reinigung per Ultraschall oder auch per Laser. Begleitend können **Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen** die Infektionsgefahr verringern. Der größte Risikofaktor ist jedoch eine schlechte

Mundhygiene: Ohne gründliche Reinigung lässt sich eine Zahnfleischentzündung nicht aufhalten. Deshalb auch bei Zahnfleischbluten stets **morgens und abends die Innen- und Außenseiten aller Zähne drei Minuten putzen**. Empfehlenswert ist es, die Borsten sanft gegen die Zähne zu drücken und Speisereste und Beläge dann mit kleinen, rüttelnden Bewegungen zu beseitigen. Und: spätestens **alle sechs Wochen die Bürste wechseln!**

Der Apotheker – Thorsten Stoye

Aller Apotheke und Reformhaus, Gifhorn

Geschwollenes oder blutendes Zahnfleisch sollten Sie nie ignorieren! Denn oft ist die Ursache eine Entzündung. Zur Vorbeugung ist eine **gründliche und regelmäßige Mundhygiene** das A und O. Das gilt auch, wenn schon Beschwerden eingetreten sind. Putzen Sie zwei Mal täglich für drei Minuten die Zähne – und zwar jeweils etwa 30 Minuten nach dem Essen. Reinigen Sie auch die Zahnzwischenräume jeden Abend vor dem Putzen mit **Zahnseide oder Interdentalbürsten** (aus der Apotheke). Bei einer akuten Zahnfleischentzündung können Sie kurzfristig **medizinische Mundspüllösungen** anwenden: Bis zu drei Mal am Tag für etwa eine Minute spülen, dann ausspucken. Effektiv sind zudem Tees und Lösungen mit **Salbei oder Kamille**. Auch punktuell aufgetragenes **Nelkenöl** (Apotheke) hilft. Mein Spezialtipp: **Mit grünem Tee** spülen. Halten die Beschwerden trotz sorgfältiger Zahnpflege länger an, sollten Sie einen Termin beim Zahnarzt machen.

© Das neue Blatt

Fotocredits: unsplash

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.