

Gesundheit

So bleibt Ihr Zahnfleisch gesund



Fotoquelle: Gettyimages

Zahnverlust kann teuer werden. Ursache ist meist ein Zahnfleischrückgang. Mit diesen Tipps lässt sich das verhindern

Vorbeugen ist die wichtigste Maßnahme. Und dazu gehört neben einer gründlichen Zahnpflege auch der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt. Denn der kann frühzeitig feststellen, ob sich eine Gingivitis oder Parodontitis ankündigt. „Diese Entzündungen sind der häufigste Grund dafür, dass das Zahnfleisch zurückgeht und auch nicht wieder nachwächst“, betont Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. Erste Anzeichen: Die Zähne wirken länger und reagieren wegen der freiliegenden Zahnhälse spürbar empfindlich. Zuerst sind meist die Frontzähne betroffen, im schlimmsten Fall auch alle Zähne. „Im Gegensatz zur Zahnfleiscentzündung, der Gingivitis, ist bei einer chronischen Entzündung des Zahnbetts, also einer Parodontitis auch der Kieferknochen in Mitleidenschaft gezogen“, betont Dr. Schmidt. Als Folge droht Zahnausfall.

Früherkennung ist wichtig

„Ein grundsätzliches Problem liegt in der frühzeitigen Diagnose: Durch den langsamen und anfangs schmerzlosen Verlauf bleibt die Parodontitis meist unauffällig und wird daher oft erst sehr spät erkannt– insbesondere wenn die Patienten nicht regelmäßig zur Vorsorge kommen“, so Schmidt. Wichtig zur Prävention ist es zudem,

auch die geröteten und entzündeten Stellen gründlich zu putzen. Empfehlenswert sind darüber hinaus regelmäßige professionelle Zahnreinigungen alle drei bis sechs Monate. Diese Maßnahmen schützen nicht nur vor Parodontitis, sondern können sie auch stoppen – vorausgesetzt, sie ist nicht bereits zu weit fortgeschritten.

Mit Ultraschall und Laser

Bei Parodontitis entfernt der Zahnarzt die Plaques und säubert die Zahnfleischtaschen. Hier nisten sich gern Bakterien ein. „Heute wird für die Reinigung meist die Ultraschall-Curettage angewandt. Diese Methode erspart dem Patienten oft eine OP“, erklärt Schmidt. Ferner lassen sich die Beläge in den Taschen auch per Laser entfernen. Begleitend können Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen eine erneute Infektion verhindern.

Auf gesunde Kost achten

Knabbern Sie öfter rohes Obst und Gemüse. So bekommen Zähne und Kiefermuskeln kräftiger was zu tun. Das regt die Speichelbildung an, stärkt das Zahnfleisch. Für zwischendurch zuckerfreier Kaugummi regt die Speichelproduktion an, stärkt so den Zahnschmelz.

© Revue der Woche

Fotocredits:

FMV, Getty Images/iStockphoto/dulezidar

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.