

ZAHNERKRANKUNGEN

Zahnfleischbluten?



Wer unter Zahnfleischbluten leidet, muss gründlicher putzen. Eine Putzpause einzulegen, um das Zahnfleisch zu schonen, ist falsch. (Foto: iStock)

Verfärbt sich die Spucke nach dem Zähneputzen rot? Zahnfleischbluten darf nicht ignoriert oder unterschätzt werden. Es kann auf eine Zahnfleisch- oder Zahnbettentzündung hinweisen, die wiederum die Allgemeingesundheit beeinflussen kann.

Blut an der benutzten Zahnseide, rötliche Spuren auf abgebissenen Nahrungsmitteln, gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch: Solche Alarmzeichen müssen Betroffene ernst nehmen, denn sie deuten auf eine Entzündung hin. Eine Zahnfleischentzündung oder Gingivitis entsteht, wenn wir die Zähne nicht gründlich genug putzen. Es bilden sich Beläge, die schädliche Bakterien enthalten und die Entzündung verursachen.

Wird die Entzündung nicht gestoppt, kann sich aus der harmlosen Zahnfleischentzündung eine Parodontitis, eine Zahnbettentzündung, entwickeln. Das Zahnbett umgibt die Zähne und verankert diese elastisch im Kieferknochen, es federt Belastungen ab. Weitet sich die Entzündung aus,

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 2 Zwei ausgediente Goldkronen oder rund 50 Schweizer Franken verhelfen einem erblindeten Menschen, wieder zu sehen. Das Projekt «Altgold für Augenlicht» des Schweizerischen Roten Kreuzes ermöglicht Schweizer Zahnarzt-Patienten, ihr Zahngold für die Operation eines blinden Menschen in Afrika oder Asien zu spenden. Für weitere Informationen wenden Sie sich an Ihren SSO-Zahnarzt oder an www.redcross.ch/altgold.

kann sie auf den Kieferknochen übergreifen und ihn abbauen. Die Zähne werden beweglich und verlieren schliesslich an Halt – sie fallen aus. Dies alles geschieht in der Regel sehr langsam, meist ohne dass Patienten Schmerzen spüren oder es sonst wahrnehmen. Zahnfleischbluten sollte daher vom Zahnarzt untersucht werden.

Parodontitis muss behandelt werden

Mit einer unbehandelten Parodontitis können Betroffene nicht nur ihre Zähne verlieren, sie setzen auch ihren Körper unter Druck. Studien zeigen, dass Parodontitis gleichzeitig mit Allgemein-

erkrankungen wie Diabetes auftritt und zusammenhängt. So leiden Zuckerkrankte öfter und stärker unter Parodontitis als andere. Umgekehrt kann eine Parodontitis den Diabetes verschlimmern. Parodontitis ist nie alleinige Ursache für solche Krankheiten, mit ihrer Behandlung senkt sich aber auch das Risiko für die anderen Erkrankungen.

Was Zahnfleischbluten fördert

Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen werden durch eine schlechte oder falsche Mundhygiene begünstigt. Auch die hormonelle Veränderung während der Schwangerschaft oder Pubertät, Stress oder Allgemeinerkrankungen wie Diabetes fördern eine Parodontitis. Rauchende setzen ihr Zahnfleisch einem

besonderen Risiko aus: Sie leiden häufiger unter Entzündungen als andere und sprechen schlechter auf Behandlungen an. Der Verlauf einer Parodontitis ist bei Rauchenden deutlich schwerer, der Gewebeabbau erfolgt bei ihnen schneller als bei Nichtrauchern.

Ohne Zahnbelag keine Entzündung

Eine bestehende Parodontitis kann durch eine systematische Behandlung meist zum Stillstand gebracht werden. Die verursachende bakterielle Plaque muss vollständig entfernt werden. Dies gelingt mit einer professionellen Reinigung in der Zahnarztpraxis. Die Fachpersonen zeigen ihren Patientinnen und Patienten, wie sie ihre Zähne und ihr Zahnfleisch richtig pflegen. Es reicht nicht, die Glattflächen zu reinigen. Parodontitispatienten müssen insbesondere ihre Zahnzwischenräume und den Zahnfleischrand belagfrei halten.

Gegen Zahnfleischbluten hilft vor allem Zähneputzen. Auf sauberen Zähnen siedeln sich Bakterien nicht so leicht an – ohne Zahnbelag keine Erkrankung.

Eine Parodontitis bezeichnet die Entzündung des Zahnbetts oder des Zahnhalteapparates (Parodont). Der Parodont besteht aus Zahnfleisch, Zement, Wurzelhaut und Knochen.

ORALE GESUNDHEIT

Speichelmangel im Alter

Viele Senioren leiden unter Mundtrockenheit. Dies beeinträchtigt die Zahngesundheit, denn Speichel schützt die Zähne: Er wirkt antibakteriell und neutralisiert Säuren.



In der kalten Jahreszeit tut Tee gut – ohne Zucker auch dem Mund. (Foto: iStock)

Ältere Menschen empfinden seltener Durst als jüngere und nehmen durchschnittlich häufiger Medikamente ein. Bei vielen Wirkstoffen in Medikamenten tritt Mundtrockenheit als Nebenwirkung auf. Insgesamt nimmt so die

Speichelproduktion mit dem Alter ab, was die Mundgesundheit belastet. Denn Speichel erleichtert das Kauen und Schlucken und spült Nahrungsreste weg. Er ist ein natürlicher Schutz gegen Bakterien und enthält Mineralien, die

den Zahnschmelz stärken. Wird zu wenig Speichel produziert, entwickeln sich Mundgeruch und Geschmacksstörungen, fallen Schlucken und Sprechen zunehmend schwerer, Zungen und Lippen brennen. Es entsteht eher Karies und Wunden heilen langsamer als mit normaler Speichelproduktion.

Was die Speichelproduktion anregt:

- Viel trinken, bevorzugt Wasser oder ungesüssten Tee
- Zuckerfreien Kaugummi kauen

Weitere Tipps bei Mundtrockenheit:

- Sorgfältige Mundhygiene mit fluoridierter Zahnpasta
- Neutral essen: sehr saure, süsse und stark gewürzte Lebensmittel meiden
- Durch die Nase statt durch den Mund atmen
- Mit dem Zahnarzt Mundhygieneartikel und -gewohnheiten besprechen
- Medikation mit dem Arzt besprechen, allenfalls gibt es eine Alternative zu speichelhemmenden Medikamenten
- Nichtrauchen

Gesunde Kinderzähne mit der Aktion Zahnfreundlich Schweiz

Die Aktion Zahnfreundlich Schweiz zeichnet nebst zahnfreundlichen Kaugummis und Bonbons erstmals auch eine Kinderzahnpaste mit dem «Zahnmännchen»-Logo aus. Die «edel+white 7 Früchtli Kinderzahnpaste» enthält bioverfügbares Fluorid, das massgeblich zur Verhinderung von Karies beiträgt.



Von der Aktion Zahnfreundlich Schweiz zertifiziert: edel+white 7 Früchtli Kinderzahnpaste.



Produkte mit dem «Zahnmännchen» sind garantiert zahnfreundlich.

Die Inhaltsstoffe der edel+white-Kinderzahnpaste sind natürlich und kindgerecht: Die Zahnpaste ist glutenfrei, enthält weder künstliche Farbstoffe noch Aromen, aggressive Schäumittel (SLS) oder Parabene (künstlich hergestellte Konservierungsstoffe). Die naturnahe Schutzformulierung mit bioverfügbarem Fluorid (500ppm), Grüntee-Extrakt und Vitamin E festigt den Halt der Zähne und schützt den Zahnschmelz. Die sieben Geschmacksrichtungen der Zahnpaste sind angenehm fruchtig, ohne süss zu schmecken. Die Zahnpaste ist ideal für das tägliche Zähneputzen vom ersten Zahn an bis zum Alter von sechs Jahren. Erhältlich ist die «edel+white 7 Früchtli Kinderzahnpaste» in Coop Vitality Apotheken sowie im Onlineshop www.lachstark.com.

Engagement für gesunde Kinderzähne

Damit bereits Kleinkinder den Wert ihrer Mundgesundheit vermittelt erhalten, setzt die Aktion Zahnfreundlich Schweiz

genau da an: 2007 gründete sie gemeinsam mit dem Schweizerischen Spielgruppen-LeiterInnen-Verband SSLV ein Kariesprophylaxe-Projekt. Mit dem Projekt fördert die Aktion Zahnfreundlich Schweiz zahngesunde Zünis in Spielgruppen und sensibilisiert Kinder und deren Eltern in Bezug auf Karies. Die Spielgruppen-LeiterInnen besuchen hierfür einen Kurs und dürfen anschliessend ihre Spielgruppe als «zahnfreundlich» betiteln. Inzwischen haben bereits über 500 Spielgruppen-LeiterInnen an einem entsprechenden Kurs teilgenommen.

Verlässliches Logo

Mit ihrem Markenzeichen – dem «Zahnmännchen» – garantiert die Aktion Zahnfreundlich Schweiz, dass Produkte weder karieserzeugend noch erosiv sind. Über 90 Prozent der Schweizer Bevölkerung kennen das «Zahnmännchen» als Qualitätslabel für zahnfreundliche Süssigkeiten. Schon die Kinder in der Schule lernen in den Zahnputzlektionen den Nutzen des «Zahnmännchens» als Wegweiser zu zahnfreundlichen Süsswaren nutzen. Auf der Website der Aktion Zahnfreundlich Schweiz sind alle in der Schweiz zertifizierten Produkte aufgelistet.

Der gemeinnützige Verein Aktion Zahnfreundlich Schweiz wurde 1982 durch Professoren aller Schweizer Universitätszahnkliniken gegründet und setzt sich seitdem für die Mundgesundheit der Schweizer Bevölkerung ein. Mit über 1'000 Einzelmitgliedern, zu welchen unter anderem Zahnärzte, Dentalhygienikerinnen und Schulzahnpflege-InstruktorInnen gehören, besitzt die Aktion Zahnfreundlich Schweiz ein grosses Netzwerk an Fachpersonen. Auch Patientinnen und Patienten können mit einem Jahresbeitrag von 50 Franken Mitglied werden und profitieren.

Weitere Informationen:

www.zahnfreundlich.ch; 061 271 22 25; info@zahnfreundlich.ch

Kurzmeldungen

Zahnschäden durch Medikamente

Verschiedene Medikamente können Zahnschäden verursachen. Dies, weil sie viel Zucker enthalten oder Mundtrockenheit verursachen. Das Risiko, dass die Zähne durch Medikamente Schaden nehmen, lässt sich vermindern: Medikamente kann man vor dem Essen einnehmen und sich danach gründlich die Zähne putzen. Vor allem bei Kindern sollte man darauf achten, dass sie die Abenddosis – etwa einen Hustensirup – vor dem Zähneputzen schlucken.

Neuerfindung der Zahnbürste?

Das österreichische Start-up Amabrush will die Mundhygiene revolutionieren: Es hat die erste automatische Zahnbürste entwickelt, welche die Zahnputzzeit auf 10 Sekunden reduziert. Ähnlich einer Zahnschiene, welche alle Zähne umschliesst, setzt man die Rundum-Bürste ein und drückt auf einen Knopf. So wird Zahnpaste aus einer Kapsel auf den Zähnen verteilt und die Bürsten werden in Bewegung gesetzt.

Steinzeitähne waren gerade

Knochenfunde zeigen: Zahnfehlstellungen sind ein Problem der Neuzeitmenschen, Jäger und Sammler hatten kaum schiefe Zähne. Eine neuere Studie führt dies auf die veränderte Ernährung bei der Einführung des Ackerbaus zurück: Die getreidebasierte Ernährung belastete den Kiefer weniger, wodurch die Kiefer kleiner wurden – zu klein für die unverändert grossen Zähne.

Sechsjahresmolaren

Die ersten bleibenden Zähne stossen hinter den zweiten Milch-Backenzähnen durch, meist im sechsten Lebensjahr, oft von Kindern und Eltern unbemerkt. Damit diese bleibenden Molaren von Anfang an richtig geputzt und gepflegt werden können, sollten Eltern von Kindergartenkindern regelmässig überprüfen, ob sie schon durchgestossen sind.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

ZAHNERKRANKUNGEN

Schwarze Kinderzähne

«Black Stain» ist eine ungefährliche Kinder-Zahnkrankheit. Die schwarzen Zahnverfärbungen lassen sich selbst durch gründliches Putzen nicht entfernen.

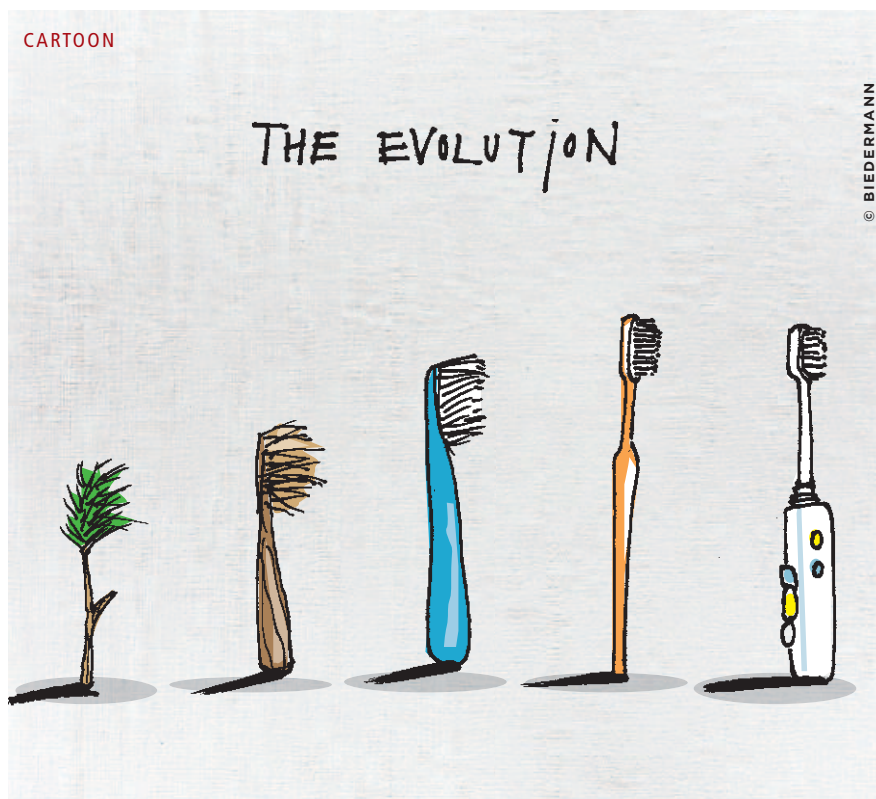
Es ist ein unschönes Bild: Ein hartnäckiger, schwarzer Zahnbelag säumt den Zahnfleischrand. Melanodontie, meist «Black Stain» genannt, ist eine Zahnerkrankung, die rund vier Prozent aller Kinder zwischen fünf und fünfzehn betrifft. Trotz der schwarzen Zähne sind die Kinder meist kariesfrei. Aus medizinischer Sicht ist Black Stain harmlos, denn die Verfärbungen greifen weder Zahnbelag noch Zahnfleisch an.

Färbende Bakterien

Ursache für die schwarzen Zähne sind chromogene, also färbende Bakterien, die sich auf den Zähnen ablagern. Warum

Black Stain nach der Pubertät wieder verschwindet, ist bisher nicht erforscht. Betroffene können die hartnäckigen schwarzen Ablagerungen nicht selber entfernen, dies gelingt nur professionell in der Zahnarztpraxis, mit Pulverstrahlgeräten und Polierpaste. Trotz gründlichem Zähneputzen verfärbten sich die Zähne nach einiger Zeit wieder. Die Beläge können für Betroffene sehr belastend sein, da die Mitmenschen diese mit schlechter Mundhygiene in Verbindung bringen. Der Eindruck täuscht: Meist putzen Kinder und Jugendliche mit Black Stain sorgfältiger und weisen weniger Karies auf als Gleichaltrige.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Olivier Marmy/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Rahel Brönnimann Grafisches Konzept atelierriechner.ch Layout Claudia Bernet, Bern Gesamtherstellung Stämpfli AG, Bern Bilder iStock Copyright SSO