



**RICHTIGE PFLEGE:** Täglich dreimal die Zähne putzen und mit Zahnseide die schwer zugänglichen Zwischenräume vom Zahnbelag befreien. So bleibt das Gebiss gesund.

# Anleitung zum Lächeln

Wer an **PARODONTITIS** leidet, merkt es oft nicht. Die Entzündung des Zahnfleisches kommt schleichend und schmerzt kaum. Viele Betroffenen gehen erst zum Arzt, wenn ihre Zähne wackeln oder ausfallen. Dabei genügen ein paar Minuten Pflege täglich, um sich das strahlende Lächeln ein Leben lang erhalten zu können.

TEXT: DENISE BATTAGLIA

**W**ürden unsere Zähne nachwachsen wie unsere Fingernägel, dann müssten wir uns nicht mit Zahnseide abmühen, um unser Gebiss zu pflegen und vor dem Verfall retten. Da wir aber nur über zwei Sets Zähne verfügen, müssen wir sie gut pflegen.

Der häufigste Grund für Zahnausfall ist Parodontitis. Das ist eine Entzündung des Gewebes, in dem der Zahn steckt. «Parodont» bezeichnet den Zahnhalteapparat, die Endung «-itis» weist auf eine Entzündung hin.

## WACKELNDE ZÄHNE

Parodontitis ist weit verbreitet. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen haben im Verlaufe ihres Lebens eine Entzündung des Gewebes, das den Zähnen Halt gibt. Bei etwa acht Prozent beginnen die Zähne zu wackeln und können, wenn nichts getan wird, schliesslich ausfallen. Je älter der Mensch wird, desto grösser ist das Risiko, dass sich das Gewebe entzündet und zurückbildet.

So weit muss es nicht kommen lassen. «Parodontitis entsteht vor allem durch mangelnde oder falsche Mundhygiene», erklärt Clemens Walter, Spezialist für Parodontologie an der

Universitätsklinik für Zahnmedizin in Basel. Das heisst: Wer seine Zähne gewissenhaft dreimal täglich richtig putzt, jeden Tag Zahnseide oder winzige Bürstchen für die Zahnzwischenräume benutzt und zweimal jährlich zur Kontrolle und Dentalhygiene geht, kann sich eine teure Zahnbehandlung meist ersparen. Schon die Beseitigung einer einfachen Parodontitis kostet 3000 Franken und mehr.

Doch die einfachsten Dinge sind oft die schwierigsten. Parodontitis ist neben Karies immer noch eine der häufigsten Ursachen des Zahnverlusts. Nicht nur alten Menschen fallen die Zähne aus, mitunter kämpfen auch Junge gegen drohende Zahnlücken, wie das Röntgenbild einer 19-jährigen Patientin von Clemens Walter zeigt. «Wäre sie nicht gerade noch rechtzeitig zur Behandlung gekommen, hätte sie bald ein paar Lücken im Gebiss gehabt», sagt Zahnmediziner Walter.

## SCHLEICHENDE ENTZÜNDUNG

Das Tückische ist: Wer eine Parodontitis hat, merkt es oft nicht. «Die Entzündung kommt schleichend, und sie schmerzt kaum»,

**Wer seine Zähne dreimal täglich gut putzt und Zahnseide benutzt, hält das Gebiss gesund.**

belag nicht weggebürstet und aus den Zahnzwischenräumen geholt, verhärtet er sich zu Zahnstein. Dieser wiederum lässt sich mit der normalen Zahnbürste nicht mehr so einfach beseitigen.

Er lagert sich zudem gerne in schwer zugänglichen Bereichen ab, insbesondere zwischen den Zähnen. Dort können sich die Bakterien ungestört vermehren und sich entlang der Zahnwurzel immer tiefer ins Stützgewebe des Zahns hineingraben – auf Kosten des Zahnfleisches und des Knochens. Es entsteht eine sogenannte Zahnfleischtasche: «Durch die Entzündung

erklärt Clemens Walter. «Deshalb gehen viele Betroffene erst zum Zahnarzt, wenn ihre Zähne bereits wackeln.»

## SCHULD SIND BAKTERIEN

Schuld an der Entzündung sind Bakterien. Werden die Zähne nicht richtig gereinigt, entsteht Zahnbelag, eine Ansammlung von Bakterien. Wird der Zahn-



# SCHLEUDER-TRAUMA?



## SO VERHINDERN SIE PARODONTITIS

**WEICHE ZAHNBÜRSTE:** Kaufen Sie sich eine mittelharte oder weiche (engl. soft) Zahnbürste, bei empfindlichen Zahnhälsen sogar eine superweiche. Denn harte Zahnbürsten reizen das Zahnfleisch.



**SANFT KREISEN:** Zähne und Zahnfleisch wollen sanft gereinigt werden. Geben Sie deshalb keinen Druck auf die Zahnbürste, und schrubben Sie Ihre Zähne nicht. Setzen Sie Ihre Zahnbürste an den einzelnen Zahn und kreisen Sie ganz langsam und sanft vom Zahnfleisch kommend in Richtung der Zahnkrone. Auch elektrische Zahnbürsten eignen sich gut.

**DREIMAL TÄGLICH:** Wer Zahn um Zahn reinigt, braucht Zeit – richtiges Zähneputzen benötigt mindestens drei Minuten. Und drei Minuten sind lang; stoppen Sie die Zeit. Die Zahnärzte empfehlen, dreimal täglich – nach dem Frühstück, nach dem Mittagessen und nach dem Abendessen – die Zähne zu reinigen.

**INTERDENTALBÜRSTCHEN:** Wem die Zahnseide zu mühsam ist oder wer bereits an Parodontitis leidet, dem empfehlen die Zahnärzte winzige Bürstchen (Brush-Sticks) für die



Zahnzwischenräume. Diese Bürstchen erhalten Sie in grösseren Apotheken. Es gibt unterschiedlich dicke Bürstchen für die unterschiedlich grossen Zahnzwischenräume. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten. Die Interdentalbürstchen müssen Sie in den Zwischenräumen hin und her schieben.

**KONTROLLE:** Gehen Sie zweimal jährlich zur Kontrolle zum Zahnarzt, lassen Sie sich auf Parodontitis untersuchen und Ihre Zähne von allfälligem Zahnstein befreien und reinigen.

**BERATUNG:** Viele Menschen wissen nicht, dass sie ihre Zähne falsch reinigen. Lassen Sie sich deshalb bei der nächsten Kontrolle von Ihrem Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin zeigen, wie Zahnbürste, Zahnseide und Interdentalbürstchen richtig gehandhabt werden.



**ZAHNSEIDE:** Mit der Zahnseide können Sie Nahrungsreste aus den Zahnzwischenräumen herausholen. Die Handhabung des gewachsen Fadens ist zu Beginn mühsam, doch die konsequente Anwendung lohnt sich: Zahnseide lässt den Bakterien keine Chance, sich zwischen den Zähnen festzusetzen. Führen Sie die Zahnseide vorsichtig entlang dem Zahn in den Zahnzwischenraum bis ins Zahnfleisch hinein, und reinigen Sie dann die Zahnoberfläche. Verfahren Sie mit jedem einzelnen Zahn so – auch mit den Backenzähnen. Machen Sie sich den Gebrauch der Zahnseide zur täglichen Gewohnheit.

### INFORMATIONEN FINDEN SIE AUCH UNTER:

- [www.parodontologie.ch](http://www.parodontologie.ch)
- [www.dental-education.ch/smoking](http://www.dental-education.ch/smoking)



**EXPERTE FÜR DIE TÜCKISCHE ENTZÜNDUNG:** Clemens Walter, Parodontologe an der Universitätsklinik für Zahnmedizin in Basel.

zieht sich das Gewebe zurück, der Zahn verliert seine Verankerung und beginnt im fortgeschrittenen Stadium schliesslich zu wackeln», erläutert der Basler Parodontologe.

### RISIKO RAUCHEN

Nebst mangelnder oder falscher Mundhygiene erhöht der Tabakkonsum das Risiko einer Entzündung des Zahnhalteapparats. Denn Rauchen vermindert die Abwehrkraft des Organismus und führt oft zu verstärkten Ablagerungen an den Zähnen. Raucher sind von Parodontitis vier- bis sechsmal häufiger betroffen als Nichtraucher. «Wir empfehlen unseren rauchenden

«Rauchen fördert Parodontitis und verschlechtert auch die Heilung nach einer Therapie.»

Clemens Walter, Parodontologe

lang in die Zahnfleischtaschen ein. Je tiefer diese Taschen sind, desto aufwendiger ist die Arbeit. Die Behandlung erfolgt unter lokaler Betäubung «und tut nicht weh», versichert Walter. Ist die Parodontitis fortgeschritten, hilft oft nur noch ein kleiner chirurgischer Eingriff, um die harten Zahnbeläge am Taschengrund entfernen zu können.

### ÜBLER MUNDGERUCH

Wer sich dieses Prozedere ersparen will, der befreit seine Zähne täglich mit Zahnbürste und Zahnseide gründlich von Speiseresten. «Das Problem sind oft die hinteren, schwer zugänglichen Zähne sowie die Zahnzwischenräume», sagt Clemens Walter. Deshalb sei es wichtig, sich wirklich Zeit zu nehmen für die Zahnreinigung (siehe Box).

Der Aufwand lohnt sich: Wer seinen Zähnen Sorge trägt, kann nicht nur unbeschwert lächeln, er hat auch einen angenehmen Atem. Parodontitis erzeugt nämlich hin und wieder auch üblen Mundgeruch.

Patienten deshalb dringend ein Entwöhnungsprogramm», sagt Clemens Walter. Rauchen fördert nicht nur Parodontitis, «es verzögert und verschlechtert auch die Heilung nach einer

Parodontitis-Therapie.» Parodontitis im Anfangsstadium kann gut behandelt werden. Die Behandlung kann aber, je nachdem, wie viele Zähne betroffen sind, viel Zeit (und Geld) kos-

ten. Der Zahnarzt muss nämlich bei jedem Zahn die Bakterienbeläge wegkratzen. Dazu führt er einen dünnen, scharf geschliffenen Schaber, eine so genannte Kurette, den Zahn ent-



## TEMPUR® – OPTIMALE DRUCKENTLASTUNG

Druckentlastende Kissen und Matratzen aus TEMPUR verbessern die Schlafqualität nicht nur von Menschen mit Rücken-, Nacken- und Gelenkschmerzen.

TEMPUR – für einen erholsamen Schlaf und ein entspanntes Aufstehen am Morgen.

**GRATIS**  
TEMPUR® DVD mit wertvollen Informationen (solange Vorrat)



TEMPUR ist ein viskoelastisches, temperaturempfindliches Material mit offenen Zellen, das sich exakt den Körperformen anpasst. Dank der offenen Zellen kann die Luft durch die Matratze strömen und die Körpertemperatur aufrechterhalten. Die kugelförmige Zellstruktur schmiegt sich den Körperformen an und gibt dort den perfekten Halt, wo er gebraucht wird. Dabei entstehen keine punktuellen Druckspitzen.

TEMPUR SCHWEIZ AG · CH-4622 Egerkingen  
**GRATIS-INFO: Tel. 0800 818 919**  
[www.tempur.ch](http://www.tempur.ch) · [info@tempur.ch](mailto:info@tempur.ch)

Changing the way the world sleeps!®

stirnhöhlen dicht?  
Die frische Kraft der Natur hilft.

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

A.Vogel

