

Eine Entzündung des Zahnfleisches, die sogenannte Gingivitis, kann mit gezielter Mundhygiene behandelt werden. Das gilt auch bei erhöhter Anfälligkeit gegen Zahnfleischerkrankungen. Jürg Lendenmann

# Gingivitis

## Gut geputzt ist fast geheilt

Die Plaque ist ein dünner, verfilzter Bakterienbelag, der so zäh auf den Zähnen haftet, dass er mit einem Wasserstrahl nicht entfernt werden kann. Dieser Belag ist ein hochkomplexer Biofilm, in dem sich die verschiedensten Mikroorganismen tummeln. Neben harmlosen Bewohnern finden sich – vor allem in alter, ausgereifter Plaque – auch Organismen, die Karies und Entzündungen verursachen können.

Karies wird durch bestimmte Bakterien hervorgerufen, die Zucker vergären und dabei organische Säuren und Enzyme ausscheiden, die den Zahnschmelz angreifen und auflösen können. Andere Bakterien wiederum scheiden Stoffe aus, die das umliegende Gewebe reizen und zu Entzündungen des Zahn-

fleisches (Gingivitis) oder gar tieferer Gewebeschichten (Parodontitis) führen können.

### Gingivitis nach sieben Tagen

Bakterien vermehren sich unglaublich schnell. Wird auf eine Mundhygiene vollkommen verzichtet, tritt bereits innerhalb von fünf bis sieben Tagen eine leichte Entzündung des Zahnfleisches auf. Patienten mit Gingivitis klagen häufig über Zahnfleischbluten, ihr Zahnfleisch ist gerötet und geschwollen.

Nicht alle Menschen sprechen gleich stark auf die entzündungsauslösenden Stoffe der Plaquebakterien an. Besonders empfindlich reagiert das Zahnfleisch bei insulinabhängigem Diabetes (Typ I),

bei bestimmten hormonellen Faktoren (Gingivitis in der Pubertät, in der Schwangerschaft oder im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus), bei Leukämie oder bei eingeschränkter Immunabwehr, wie sie durch Mangel- oder Fehlernährung entstehen kann. Auch gewisse Medikamente wie zum Beispiel die Antibabypille können Entzündungen des Zahnfleisches verstärken. Ausgereifte Plaque kann nicht mehr durch die Selbstreinigungskräfte des Mundes entfernt werden, und bei mangelnder Mundhygiene kann die Plaque mit der Zeit zu Zahnstein verkalken.

### Bis zum Zahnverlust

Gute Mundhygiene hilft nicht nur Karies vorzubeugen, sie kann auch verhindern, dass Entzündungen des Zahnfleisches auf tiefer liegende Gewebe übergreifen und sich eine Parodontitis entwickelt. Bei einer Parodontitis ist der Zahnhalteapparat entzündet, und es wird Knochen substanz abgebaut, die für den Halt der Zähne wichtig ist. Schreitet die Parodontitis fort, können Zähne ausfallen oder sie müssen gezogen werden.

### Das Zahnfleisch gesund pflegen

Dieser Krankheitsverlauf ist aber nicht zwingend: Eine Gingivitis kann wirksam bekämpft werden! Selbst bei erhöhter Anfälligkeit gegen Zahnfleischerkrankungen kann mit geeigneten Massnah-



Plaquebakterien in einer Zahnfleischtasche, fotografiert mit dem Elektronenmikroskop.





men – dies haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt – das Zahnfleisch wieder gesund gepflegt werden. Dazu müssen Plaque und Zahnstein gründlich entfernt werden. Neben der professionellen Reinigung in grösseren Zeitabständen durch die Dentalhygienikerin bzw. den Zahnarzt müssen die Zähne täglich gewissenhaft und wirksam geputzt werden. Elektrische oder Hand-

Zahnbürsten, Zahnseide, Interdentalbürstchen oder Zahnhölzer sowie Mundduschen helfen, die Plaque zu entfernen und das Zahnfleisch zu festigen. Die Zahnzwischenräume – Interdenträume – sollten besonders sorgfältig gereinigt werden, da Zahnfleischprobleme oft dort ihren Anfang nehmen. Geeignete Wirkstoffe in Zahnpasten und Mundspüllösungen können die

Reinigungs-Massnahmen wirksam unterstützen. So zeichnet sich beispielsweise die Wirkstoffkombination Aminfluorid/Zinnfluorid durch antibakterielle, plaque-/karieshemmende und entzündungshemmende Effekte aus.