

Zahnfleischentzündung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Zahnfleischbluten ist sehr oft ein Hinweis auf eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Daraus kann sich eine chronische Erkrankung (Parodontitis) entwickeln, die zu Zahnverlust führen kann.¹

Woran erkenne ich eine Zahnfleischentzündung?

Eine Zahnfleischentzündung zeigt sich durch gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch und oft auch durch Zahnfleischbluten – zumeist beim Zähneputzen. Sie verursacht meistens keine Schmerzen und kann von allein vergehen, wenn Sie die Zähne sorgfältig putzen.⁵

Aus der Entzündung kann sich aber auch Parodontitis entwickeln. Das ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Zahnhalteapparats. Dabei werden die Zahnhälse empfindlicher und zunehmend sichtbar, häufig kommen Schmerzen und Mundgeruch dazu. Es können sich auch „Zahnfleischtaschen“ bilden. Die Zähne verschieben sich und werden locker. Eine Parodontitis heilt nicht von allein.⁵

Woher kommen die Beschwerden?

Manche Menschen sind anfälliger für Zahnfleischentzündungen als andere. Die häufigste Ursache sind bakterielle Zahnbeläge (Plaque). Sie lassen sich durch richtiges Zähneputzen beseitigen.³

Weitere mögliche Ursachen sind:^{1,2}

- ▶ Rauchen
- ▶ Diabetes
- ▶ hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft oder Pubertät
- ▶ zuckerreiche Ernährung
- ▶ Stress

Auch bestimmte Medikamente – z. B. solche zur Behandlung von Gefäß- und Herzkrankheiten oder die die Immunabwehr unterdrücken - können Zahnfleischentzündungen fördern.¹

Was kann ich selbst zur Vorbeugung tun?

Um Zahnfleischentzündungen und spätere Parodontitis zu verhindern, muss der Zahnbelag regelmäßig und gründlich entfernt werden.^{2,3}

So pflegen Sie Ihre Zähne richtig:

- ▶ Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich zwei Minuten lang. Wenn Sie bereits an einer Zahnfleischerkrankung leiden, dann sollten Sie sich mehr Zeit zum Zähneputzen nehmen.³
- ▶ Reinigen Sie auch Implantate und Brücken sorgfältig.³
- ▶ Es macht keinen großen Unterschied, ob Sie eine elektrische oder eine Handzahnbürste verwenden.³
- ▶ Für die Entfernung von Zahnbelägen ist es auch nicht wichtig, ob Sie Zahnpasta verwenden.³
- ▶ Empfohlen wird, dass Sie die Zahnzwischenräume mit speziellen „Interdentalbürsten“ reinigen. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin bzw. Ihrem Zahnarzt über die geeignete Größe und die richtige Putztechnik beraten.³
- ▶ Verwenden Sie Zahnseide nur dann, wenn Interdentalbürsten zwischen den Zähnen keinen Platz haben.³
- ▶ Mundspülungen können das Zähneputzen nicht ersetzen. Antimikrobielle Lösungen können aber zusätzlich helfen, Zahnbeläge zu beseitigen.²
- ▶ Es ist wissenschaftlich nicht belegt, ob professionelle Zahnreinigungen in der Zahnarztpraxis vor Zahnfleischentzündungen schützen. Wichtig ist vor allem die Anleitung und Motivation zur Mundhygiene.⁷

Auch das hilft, Ihre Zähne gesund zu halten:^{2,3,6}

- ▶ Wenn Sie rauchen, sollten Sie versuchen, aufzuhören oder zumindest den Zigarettenkonsum zu reduzieren. Hier finden Sie Unterstützung: rauchfrei.at/aufhoeren/weitere-beratungsangebote-in-oe/
- ▶ Wenn Sie Diabetes haben, sind eine gute Einstellung Ihrer Therapie und die richtige Ernährung auch für Ihre Zahngesundheit sehr wichtig.

Zahnfleischentzündung

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



- ▶ Alle weiteren Maßnahmen, die einen gesunden Lebensstil fördern (Stressreduktion, Ernährungsberatung, Gewichtsreduktion oder erhöhte körperliche Aktivität), können ebenso dabei helfen, das Risiko von Zahnfleischentzündungen zu verringern.

Welche Behandlungen gibt es?

- ▶ Die richtige und regelmäßige Zahnpflege ist die wichtigste Behandlung bei Zahnfleischentzündungen.^{2,3,4}
- ▶ Antibakterielle Mundspülungen (z. B. mit ätherischen Ölen, Chlorhexidin, Triclosan/Copolymer) können eine sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzen sein.^{2,4}
- ▶ Aber auch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Nichtrauchen und Stressreduktion können die Heilung von Zahnfleischbluten und Parodontitis fördern.^{4,6}

Wann sollte ich eine Ärztin bzw. einen Arzt aufsuchen?

Zahnärztliche Kontrollen sind wichtig. Dadurch werden Zahnfleischentzündungen und eine drohende Parodontitis rechtzeitig erkannt. Lassen Sie sich die richtige Verwendung von Zahnbürsten und Interdentalbürsten erklären und auch regelmäßig Zahnstein entfernen.⁵

Wenn Sie bereits Parodontitis, Zahnfleischtaschen oder wackelnde Zähne haben, sollten Sie auf jeden Fall so schnell wie möglich eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt aufsuchen.⁵

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Literatur

- 1 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2020): EbM-Guidelines. Erkrankungen des Zahnfleisches (Gingivitis und Parodontitis) [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 23.01.2024]
- 2 DG PARO, Deutsche Gesellschaft für Parodontologie (2018): S3-Leitlinie Häusliches chemisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. AWMF-Registernummer 083–016
- 3 DG PARO, Deutsche Gesellschaft für Parodontologie (2018): S3-Leitlinie Häusliches mechanisches Biofilmmangement in der Prävention und Therapie der Gingivitis. AWMF-Registernummer 083–022
- 4 DG PARO, Deutsche Gesellschaft für Parodontologie (2020): S3-Leitlinie Die Behandlung von Parodontitis Stadium I bis III. AWMF-Registernummer 083–043
- 5 gesundheitsinformation.de (2023): Zahnfleischentzündung und Parodontitis [online]. www.gesundheitsinformation.de/zahnfleischentzuendung-und-parodontitis.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 6 Ramseier, C. A.; Woelber, J. P.; Kitzmann, J.; Detzen, L.; Carra, M. C.; Bouchard, P. (2020): Impact of risk factor control interventions for smoking cessation and promotion of healthy lifestyles in patients with periodontitis: a systematic review. J Clin Periodontol. DOI:10.1111/jcpe.13240
- 7 Verbraucherzentrale (2021): Professionelle Zahnreinigung (PZR) [online]. verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/aerzte-und-kliniken/professionelle-zahnreinigung-pzr-34223 [Zugriff am 05.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

