

## Wie bekomme ich mein Zahnfleischproblem in den Griff?

**Kurzantwort: Die alleinige Jahreskontrolle beim Zahnarzt löst das Problem in keiner Weise. Die korrekte Behandlung besteht darin, alle Bakterien auf der Zahn- und Wurzeloberfläche, also auch unter dem Zahnfleisch, durch den Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin minutiös zu entfernen. Dazu sind mehrere Sitzungen nötig. Zusätzlich ist eine tägliche perfekte Zahnreinigung, auch in allen Zahnzwischenräumen, notwendig. Oft müssen unterstützend auch desinfizierende Spüllösungen oder gelegentlich sogar Antibiotika eingesetzt werden, sagt Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, Zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern.**

Die Jahreskontrolle bei meinem Zahnarzt ist für mich (59) regelmässig frustrierend. Der Zahnarzt sagt, dass mein Zahnfleischproblem auf meine mangelhafte Zahnhygiene zurückzuführen ist. Ich reinige meine Zähne nach dem Essen mit einer sanften Zahnbürste, am Abend zusätzlich mit der Zahnseide. Zwischendurch esse ich meistens eine Frucht. Ich weiss nicht, wie ich mein Zahnfleischproblem in den Griff bekomme. Die Vorstellung, meine Zähne wegen Parodontitis zu verlieren, macht mir Angst. M. B. in C.

**Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin, Zahnarzt SSO, zugelassener Zahnarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern**

Gemäss der Beschreibung Ihrer Situation ist Ihre Angst, die eigenen Zähne und das Implantat zu verlieren, berechtigt.

In jeder Mundhöhle wimmelt es von Bakterien. Sie vermehren sich laufend und rasch, und es entsteht Plaque (= Bakterienfilm). Blutendes Zahnfleisch ist ein Alarmsignal für dessen Entzündung (Gingivitis) und bedeutet grundsätzlich, dass eine verbesserte, professionelle Hygiene notwendig ist.

Ohne wirksame Gegenmassnahme besteht die Gefahr, dass die Plaque auch unter das Zahnfleisch wächst und sich die Bakterien auch unter dem Zahnfleisch vermehren und so die Entzündung des Zahnfleischs auf den Knochen übergreifen wird. Die Entzündung des Knochens (Parodontitis) bedeutet immer Knochenschwund. Der Knochen wird sich gegen die Wurzelspitze der Zähne zurückziehen, und so werden die Zähne schliesslich ihren Halt verlieren. Dieser Prozess verläuft meistens sehr langsam über viele Jahre und ist in der Regel schmerzfrei.

Professionelle Hilfe

Offensichtlich machen Sie bereits alles, was Sie persönlich für Ihre Zähne tun können. Sie brauchen professionelle Hilfe, um diesen Prozess, wie er bei Ihren Eltern und vielen Menschen früherer Generationen stattgefunden hat, sicher zu stoppen. Die alleinige Jahreskontrolle beim Zahnarzt, auch wenn er dabei noch 10 Minuten die Zähne reinigt und Sie ermahnt, löst Ihr Problem in keiner Weise.

### Mehrere Sitzungen

Die korrekte Behandlung besteht darin, alle Bakterien auf der Zahn- und Wurzeloberfläche, also auch unter dem Zahnfleisch, durch den Zahnarzt oder die Dentalhygienikerin minutiös zu entfernen. Dazu sind mehrere Sitzungen notwendig, eventuell auch eine Zahnfleischoperation. Zusätzlich ist eine tägliche perfekte Zahnreinigung, auch in allen Zahnzwischenräumen, durch Sie selbst notwendig, um eine erneute Infektion zu verhindern. Diese Reinigung sollte gezielt mit Ihnen geübt werden!

### Gelegentlich sogar Antibiotika

Eine regelmässige professionelle Kontrolle des Zahnfleisches und Ihrer Hygienebemühungen sind unabdingbar, anfänglich in kurzen Zeitabschnitten. Oft sind unterstützend auch desinfizierende Spüllösungen oder gelegentlich sogar Antibiotika notwendig. Die moderne Zahnmedizin, korrekt ausgeführt, kann in den allermeisten Fällen die eigenen Zähne der Patienten bis ins höchste Alter erhalten.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger, Luzern

Quelle: Neue Luzerner Zeitung vom 18.08.2008