

Parodontitis: Eine unterschätzte Gefahr mit weitreichenden Folgen

Einführung

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, die häufig unterschätzt wird. Diese Erkrankung kann schwerwiegende Folgen für die allgemeine Gesundheit haben. Dieser Leitfaden informiert über die Ursachen, Prävention und Behandlung von Parodontitis sowie deren Zusammenhang mit anderen Gesundheitsproblemen.

Was ist Parodontitis?

Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontium). Dieser Gewebekomplex verankert den Zahn elastisch im Kieferknochen und schützt vor Infektionen. In einer gesunden Mundhöhle leben über 700 Arten von Bakterien, die meist harmlos sind. Bestimmte bakterielle Beläge (Plaque) können jedoch Parodontitis auslösen. Unbehandelte Plaque führt zu Zahnstein, welcher das Zahnfleisch entzündet (Gingivitis). Bleibt dies unbehandelt, entwickelt sich Parodontitis, die das gesamte Zahnhaltegewebe betrifft.

Ursachen und Verlauf

- **Hauptursache:** Bakterielle Beläge (Plaque) am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen.
- **Verlauf:** Unbehandelte Plaque führt zu Zahnstein, welcher das Zahnfleisch entzündet (Gingivitis). Bleibt dies unbehandelt, entwickelt sich Parodontitis, die das gesamte Zahnhaltegewebe betrifft.

Risikofaktoren

- **Lebensstil:** Rauchen, falsche Ernährung, Stress, bestimmte Medikamente.

- **Genetik:** Angeborene Faktoren beeinflussen die Anfälligkeit.
- **Symptome:** Zahnfleischrötung, Blutungsneigung, Schwellungen, Zahnfleischrückgang, Zahnlockerung.

Diagnose und Therapie

- **PSI-Test:** Der Parodontale Screening Index misst die Zahnfleischtaschentiefen und ordnet diese in Codes von 0 bis 4 ein.
- **Therapie:** Beginnt mit der Vorbehandlung (Reinigung der Zahnoberflächen, Politur, ggf. Erneuerung von Füllungen). Anschließend erfolgt die eigentliche Parodontitisbehandlung (Reinigung der Zahnfleischtaschen, Entfernung des Biofilms).

Wie kann ich Parodontitis optimal vorbeugen?

- **Regelmäßige Zahnpflege:** Mindestens zweimal täglich die Zähne putzen. Eine weiche bis mittelharte Zahnbürste verwenden und darauf achten, auch die Zahnzwischenräume gründlich zu reinigen. Eine elektrische Zahnbürste kann hierbei hilfreich sein.
- **Zahnseide und Interdentalbürsten:** Diese Hilfsmittel sind unerlässlich für die Reinigung der Zahnzwischenräume, wo sich Plaque besonders leicht ansammeln kann.
- **Professionelle Zahnreinigung:** Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt zur professionellen Zahnreinigung (PZR) helfen, hartnäckige Beläge zu entfernen und den Zahnhalteapparat gesund zu halten.

Wie muss ich mir die Zähne putzen?

- **Technik:** Die richtige Putztechnik ist entscheidend. Die sogenannte Bass-Methode wird empfohlen: Die Zahnbürste in einem 45-Grad-Winkel zum Zahnfleisch halten und mit kleinen, kreisenden Bewegungen die Zähne putzen. Jede Zahnfläche sollte etwa 20 Sekunden lang gereinigt werden.

- **Zahnseide:** Täglich Zahnseide verwenden, um die Bereiche zwischen den Zähnen zu reinigen, wo die Zahnbürste nicht hinkommt.
- **Zungenreiniger:** Ein Zungenreiniger kann helfen, Bakterien von der Zunge zu entfernen und so das Risiko von Mundgeruch und Zahnfleischerkrankungen zu reduzieren.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

- **Zuckerarme Ernährung:** Zucker fördert das Wachstum von Plaquebakterien, die Karies und Zahnfleischartzündungen verursachen. Eine zuckerarme Ernährung kann das Risiko von Parodontitis erheblich reduzieren.
- **Vitamine und Mineralien:** Eine ausgewogene Ernährung, reich an Vitaminen (besonders Vitamin C) und Mineralien (wie Kalzium), unterstützt die Gesundheit des Zahnfleisches und des Zahnhalteapparates.
- **Hydratation:** Viel Wasser trinken hilft, den Mund feucht zu halten und Speisereste sowie Bakterien wegzuspülen.

Fazit

Parodontitis betrifft fast die Hälfte der Erwachsenen und kann neben dem Verlust des Zahnhalteapparates auch andere allgemeine Krankheiten begünstigen. Eine rechtzeitige und konsequente Behandlung trägt nicht nur zum Zahnerhalt bei, sondern reduziert auch das Risiko und die Kosten für Folgeerkrankungen.

Kosten und Versicherungsfragen

Die Vorbehandlung zur systematischen Parodontalbehandlung muss privat bezahlt werden. Die eigentliche Parodontitisbehandlung und Nachsorge werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, moderne Verfahren oft jedoch nicht. Es ist wichtig, die Kosten vor Behandlungsbeginn mit der Zahnarztpraxis zu klären.

Weitere Informationen finden Sie unter <https://dentalbase.de>