

AUS DER ZAHNARZTPRAXIS

# Zahnfleischbluten trotz Zähneputzen

Ich putze mir immer die Zähne, trotzdem blutet das Zahnfleisch - warum? Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Sie putzen sich zweimal am Tag die Zähne, aber es blutet weiterhin.

Wie kann das sein? Es spielen, wie so häufig, mehrere Gründe eine Rolle. Zahnfleischentzündungen werden durch Bakterien in den harten und weichen Zahnbelägen verursacht. Von den zirka 500 Bakterienarten im Mund sind zwar nur etwa 20 schädlich für das Zahnfleisch (und etwa zehn bis 15 Arten verursachen Karies), aber diese paar Bakterienarten haben es eben in sich. Die körpereigene Abwehr versucht die schädlichen Bakterien im Zaum zu halten. Dadurch ergibt sich eine Entzündung, die dann zum Zahnfleischbluten führt.

Ein wichtiger Punkt ist die individuelle Reaktion Ihres Immunsystems auf diese Bakterien. Diese Reaktion ist genetisch festgelegt. Es gibt Menschen, die nur sehr wenig Zahnbeläge haben - deren Immunsystem reagiert stärker auf die Bakterien als normal. Ähnliches gibt es zum Beispiel auch bei Allergien. Nur dass sich in diesem Fall die Reaktion gegen die Allergieauslöser richtet. Andererseits gibt es auch Menschen, die sich weniger die Zähne putzen und trotzdem weder Karies noch Gingivitis oder Parodontitis haben.

Das Immunsystem verändert sich aber auch im Laufe der Zeit - mit dem Älterwerden. In jüngeren Jahren leiden die meisten Menschen eher an Löchern in den Zähnen, ab 30 nimmt die Kariesrate ab und Zahnfleischentzündungen zu. Das Immunsystem stellt sich offensichtlich besser auf die Kariesbakterien ein.

Nun eine gute Nachricht: Die Gene haben nur einen Einfluss von etwa 30 Prozent auf die Entstehung von Karies oder Zahnfleischentzündungen. Der Rest sind äußere Umstände.



## ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE

Die Hersteller elektrischer Zahnbürsten geben an, dass Ihr Produkt alle Zahnbeläge entfernt. Das ist natürlich nur die halbe Wahrheit. Man muss auch bei der elektrischen Zahnbürste die richtige Technik erlernen. Zusätzlich müssen die Zahnzwischenräume mit einer Interdentälbürste und Zahnseide mechanisch gereinigt werden - und zwar täglich. Es ist auch so gut wie unmöglich, wirklich alle Zahnbeläge im Rahmen der Zahnpflege zu Hause zu entfernen. Eine perfekte Beseitigung der harten und weichen Zahnbeläge sowie von Verfärbungen sollte durch die regelmäßige 'Professionelle Zahnreinigung' in der Zahnarztpraxis erfolgen.

Bei der zahnmedizinischen Prophylaxe trainieren Sie auch die richtige Zahnputztechnik (auch mit Ihrer elektrischen) und die effiziente Anwendung von Interdentälbürsten. Den Meisten unter Ihnen hat das ja niemand vorher gezeigt. Wichtig ist natürlich auch, dass Sie später noch Rückkopplungen bekommen, ob das Erlernen auch Wirkung gezeigt hat. Die Bakterien in den Belägen sind ja die Ursache für Karies und Zahnfleischentzündungen. Sie müssen kontrolliert und möglichst auf nahezu Null reduziert werden.

## RAUCHEN UND ERNÄHRUNG

Ein sehr wichtiger äußerer Faktor ist das Rauchen. Durch das Nikotin werden die kleinen Blutgefäße so weit verengt, dass die körpereigenen Abwehrzellen nicht mehr hindurchpassen. Daher wird das

Immunsystem im Bereich des Zahnfleisches geschwächt. Die Bakterien können ungestört in Zahnfleisch und Knochen eindringen und dort großen Schaden anrichten. Das führt dann oft schnell zu tiefen Zahnfleischtaschen. Besonders, wenn weitere Faktoren, wie das Vorhandensein von aggressiven Bakterien und entsprechende genetische Vorbelastungen, vorliegen.

Zum Thema Karies gibt es als wichtigsten Faktor neben den entsprechenden Bakterien die Kohlenhydrate in der Nahrung. Kariesbakterien können Zucker und Stärke zu Milchsäure umsetzen, die dann bei entsprechender Verweildauer die Zähne angreift und zu Löchern führt. Den Bakterien ist es dabei egal, ob man Haushaltszucker, Fruchtzucker oder zum Beispiel Honig zu sich nimmt. Sie können alles gleich gut verwerten und in die gefährliche Milchsäure umwandeln.

Zahnfleischbluten und Entstehung von Löchern ist also kein unabwendbares Schicksal. Wenden Sie sich an das Team Ihrer Zahnarztpraxis oder an einen Spezialisten für Zahnfleischbehandlung und Mundhygiene. Durch ein individuell auf Sie abgestimmtes Vorsorgesystem unterstützt Sie der Profi beim Erhalt von gesundem Zahnfleisch und perfekt gepflegten Zähnen.

## CLÍNICA DENTAL INNODENTA

Zahnarzt Christian Irrgang  
Plaza de la Ermita 9, Nerja  
Tel: 952 52 40 03  
Internet: www.innodenta.es



**Fachärzte für Kardiologie, Innere Medizin und Ernährungsmedizin**  
**Dr. Manuela Reisbeck & Dr. Bernd U. Reisbeck**  
Ramón Gómez de la Serna 22  
Edificio King Edward, Oficina 202  
MARBELLA  
Auch hausärztliche Betreuung/Hausbesuche  
Tel/Fax: 952 779 680  
Mobil: 657 790 000  
dr.reisbeck-medical  
cardiology & internal medicine marbella  
info@reisbeck-medical.com · www.reisbeck-medical.com

**Dr. med. Magdalena Papp**  
Deutsche Kinderärztin & Praxis für Allgemeinmedizin...  
... mit Schwerpunkt **homöopathische und neuraltherapeutische Behandlung** von akuten oder chronischen Schmerzen, rheumatische Erkrankungen, Migräne, Tinnitus und Allergien.  
Öffnungszeiten:  
Mo. - Fr. 10.00 bis 18.00 Uhr  
Tel: 952 81 42 29  
24 St. Notfall-Service: 676 328 330  
Centro Plaza, Minitienda 3E  
Avda. Manolete 1  
29660 Nueva Andalucía

**Clínica Médica**  
Facharztpraxis  
Torrox - Costa  
Mo - Fr 9:00 - 14:00 h  
Tel.: 952 527 636  
Hotel Riu Ferrara, loc. 4  
Sa / So 11:00 - 13:00 h  
Dr. med. Karl Tegtmeier - Allgemeinmedizin  
Täglich erreichbar 679 874 348  
Dr. Marc O. Blaschke - Gynäkologie  
Dr. med. Christoph Kuhn - Dermatologie  
Vera Hoffmann - Physiotherapie  
George Donker - Physiotherapie  
Dr. med. Dr. med. dent. Joachim Rings  
Plastische u. ästhetische Gesichtschirurgie

**UNSERE LEISTUNGEN**  
+ Implantologie  
+ Prothetik  
+ Zahnästhetik  
+ Parodontologie  
+ Prophylaxe  
+ Endodontie  
+ Kinderzahnheilkunde  
+ Zahnärztliche Chirurgie  
Wir beraten Sie gerne.  
Rufen Sie uns an:  
Telefon: 952 83 55 11  
www.dr-weko.com  
Av. Jardines d. l. Golondrinas  
Centro Com. Centur 4a  
E- 29604 MARBELLA  
CN 340 - Ausfahrt Elviria  
Strandseite 50 m rechts  
Sprechstd. Mo-Fr: 9-20 h  
**Clinica Dental**  
Dr. med. dent. Karl Wehmeyer  
Dr. med. dent. Peter Kober  
Dr. med. dent. Frank Bäumchen  
**Die Minis sind da!**  
MDI  
(Mini Dental Implants)  
Mit dieser neuen Implantat-Technologie sind wir in der Lage, Ihre Prothese schnell und sicher ohne langwierigen Knochenaufbau zu befestigen.  
MINI-Belastung und MINI-Kosten für MAXI-Nutzen

**Dr. N. Jack Hakman**  
ARZT FÜR INNERE UND ALLGEMEINMEDIZIN  
SEIT 1984 - LUFTHANSAVERTRAGSARZT - ADAC EINGETRAGEN  
Ultraschall - Belastungs-24 St. EKG - Echokardiografie - Labor - Allergietest  
24 St. Blutdruckmessung - Lungenfunktionsprüfung - Farbdoppler (Hirn- und Beinarterien) - Schlaflabor - Magen- und Darmspiegelungen  
Termine nach Vereinbarung - C/Fuengirola - Edif. Butibamba 3 - 29649 La Cala de Mijas  
Tel.: 952 493 035 - Fax 952 493 294 - e-mail: dr.hakman@web.de

**OTS CLINIC MARBELLA**  
Dr. med. Wolfgang Schmitt  
Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie  
Operative und konservative Orthopädie  
- Chirotherapie, Sportmedizin  
- Arthroskopie / Gelenkspiegelungen, Knie, Schulter, Sprunggelenk, Ellenbogen  
- Ultraschall Diagnostik  
- Kinderorthopädie  
- Knorpeltranspositionen  
- Knochendichtemessung  
- Gelenkprothesen (Hüfte, Knie, Schulter)  
- Kurzwelle, elektr. Fußdruckmessung, Stoßwellentherapie  
- Fußoperationen  
**Alicia Sánchez Nottrodt**  
Sportlehrerin und Personaltrainerin  
**Dermatologie, Allergologie, Phlebologie**  
**Dr. med. Hermann Rudolphi**  
Hyaluronsäure - Botox - Fruchtsäure-Peeling  
Besenreiserbehandlung - Laserchirurgie - Venenchirurgie  
**Physiotherapie**  
**Sanne Mortensen und David Peromingo García**  
Rehabilitation - manuelle Therapie - Massage - Kurzwelle  
M: 626 152 756 · sannephysio@hotmail.com  
Terminvereinbarung: Mo. - Do. 9.30-17 Uhr, Fr. 9.30-13 Uhr  
C/Ramón Gómez de la Serna 22, Edif. King Edward, Of. 602, Marbella  
Tel.: 952 77 54 43 / 951 77 86 26 / Mobil 646 36 35 17  
Email: waschmitt@web.de · Web: www.sportstrauma.com