

15. März 2016

| Gesundheit

## So schützen Sie Ihr Zahnfleisch

**Entzündungen im Mund sind nicht nur unangenehm und schmerzhaft, sie bedrohen auch die Zahngesundheit. Im Rahmen einer Telefonaktion gab unsere Expertin wertvolle Tipps zur Mundhygiene.**



**Mein Zahnfleisch ist chronisch entzündet. Der Zahnarzt empfahl mir eine professionelle Zahnreinigung, was halten Sie davon?**

Die regelmäßige professionelle Zahnreinigung hat sich bewährt, um bakterielle Beläge gründlich zu entfernen und so Karies und Parodontitis vorzubeugen. Bei einer chronischen Entzündung sind sehr wahrscheinlich bereits tiefe Zahnfleischtaschen entstanden, in denen sich schädliche Bakterien ungestört vermehren können - denn mit Ihrer Zahnbürste erreichen sie diese Stellen nicht. Deshalb sollten Sie mindestens zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

**Mein Zahnfleisch blutet öfter mal beim Putzen.**

**Gibt es eine Zahnpasta, die gezielt dagegen wirkt?**

Zahnfleischbluten ist immer ein Warnsignal: Eine häufige Ursache ist Parodontitis. Diese Entzündung des Zahnbetts kann auf Dauer den Knochen angreifen und zu einer Lockerung der Zähne führen. Spezielle Zahncremes aus der Apotheke (wie zum Beispiel Neydent, Lavera Basis Sensitiv, fragen Sie auch Ihren Apotheker) können das Zahnfleisch regenerieren und vor Entzündungen und Zahnfleischbluten schützen.

**Vor allem bei heißen und kalten Speisen spüre ich Schmerzen am Zahnhals. Woran könnte das liegen?**

Wahrscheinlich hat sich Ihr Zahnfleisch mit der Zeit zurückgebildet, so dass nun einzelne Zahnhälse frei liegen. Damit liegen auch Nervenkanäle blank, die normalerweise vom Zahnfleisch bedeckt werden. Vereinbaren Sie baldmöglichst einen Termin beim Zahnarzt. Er kann die empfindlichen Zahnhälse mit einem fluoridhaltigen Lack versiegeln oder - falls sich dort schon Bakterien eingenistet haben - Zahnhalskaries wirksam behandeln. Ergänzend empfiehlt sich die tägliche Anwendung einer Mundspüllösung, zum Beispiel mit pflanzlichen Extrakten wie etwa Arnika, Kamille und Myrrhe. Diese Heilkräuter können das Zahnfleisch regenerieren und nebenbei auch für frischen Atem sorgen.

**Mein Zahnarzt hat mir geraten, auch die Zahnzwischenräume täglich zu putzen. Muss das wirklich sein?**

Die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume ist tatsächlich dringend zu empfehlen: Denn dort bilden sich bevorzugt bakterielle Beläge, und mit der normalen Zahnbürste kommen Sie nicht in die Zwischenräume hinein. Falls Sie mit Zahnseide nicht gut zurechtkommen - probieren Sie alternativ die kleinen Interdentalbürstchen aus. Auch die regelmäßige Anwendung einer antibakteriellen Mundspüllösung hilft. Sie kann aber das mechanische Putzen der Zwischenräume nicht ersetzen.