WICHTIGE FAKTEN & PRAKTISCHE VORSORGE-TIPPS

GESUNDES ZAHNFLEISCH

MUSTER FÜR IHRE PRAXIS

Dieser **PatientInnenratgeber** kann jederzeit **kostenlos** bei der **Ö**sterreichischen **G**esellschaft für **P**arodontologie **zur Auflage in Ihrer Praxis** angefordert werden **(Infos Seite 11)**

Schau auf Dein Zahnfleisch!

Initiative der Österr. Gesellschaft für Parodontologie

Österreichische Zahnärztekammer

Österreichische Gesellschaft für Parodontologie

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Zahnfleischentzündungen sind die häufigste Ursache für Zahnverlust bei Erwachsenen ab 40 Jahren. Dahinter steckt in den meisten Fällen Parodontitis, eine Entzündung des Zahnhalteapparates. Untersuchungen zeigen, dass bis zu 70 Prozent der erwachsenen Bevölkerung von dieser Erkrankung betroffen sind.

Da Zahnfleischprobleme lange Zeit unbemerkt bleiben und anfangs auch kaum Schmerzen verursachen, wird die Entzündung häufig erst in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Die Folgen betreffen oft nicht nur die Zähne und die Mundhöhle: Parodontitis erhöht das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall und stellt auch eine Gefahr in der Schwangerschaft dar, die man keinesfalls unterschätzen sollte. Was vielen Menschen zu wenig bewusst ist: Zahngesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für das allgemeine Wohlbefinden.

Die gute Nachricht: Je mehr man über Zahnfleischerkrankungen weiß, desto besser kann man vorbeugen. Die Österreichische Gesellschaft für Parodontologie (ÖGP) möchte gemeinsam mit der Österreichischen Zahnärztekammer (ÖZAK) auf das wichtige Thema Zahnfleischerkrankungen aufmerksam machen und Sie über Möglichkeiten der Vorbeugung und Behandlung informieren.

Unser wichtigstes Ziel: die Zahngesundheit und damit auch die Lebensqualität von Menschen zu erhalten und zu unterstützen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie dazu hilfreiche Informationen und Tipps!

Ihre Österreichische Gesellschaft für Parodontologie
Ihre Österreichische Zahnärztekammer

Impressum

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Parodontologie (ÖGP)
in Kooperation mit der Österreichischen Zahnärztekammer
Medizinischer Beirat: Dr. Corinna Bruckmann, MSc (ÖGP)
Text + Layout: eXakt PR, www.exakt-pr.at

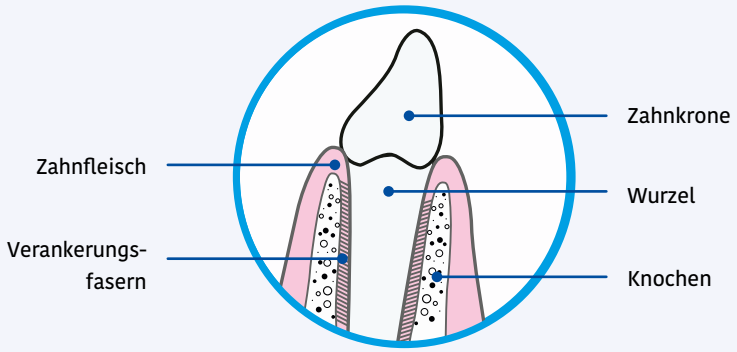
Unsichtbare Zahnbeläge – die unterschätzte Gefahr!

Auf den Zahnflächen und auch in den Zahnzwischenräumen bildet sich laufend bakterieller Zahnbelag, die so genannte „Plaque“.

Werden diese Zahnbeläge nicht regelmäßig und gründlich durch die tägliche Zahnpflege entfernt, können sie zu einer Entzündung des Zahnfleisches führen. Breitet sich diese Entzündung in die Tiefe aus, kann sogar der Zahnhalteapparat mit seinem Kieferknochen angegriffen und zerstört werden. Diese Art der Zahnfleischerkrankung wird als „Parodontitis“ bezeichnet, umgangsprachlich auch als „Parodontose“. Der Prozess verläuft anfangs meist unbemerkt und schmerzlos.

Parodontitis ist ab dem 40. Lebensjahr der häufigste Grund dafür, dass Zähne gezogen werden müssen.

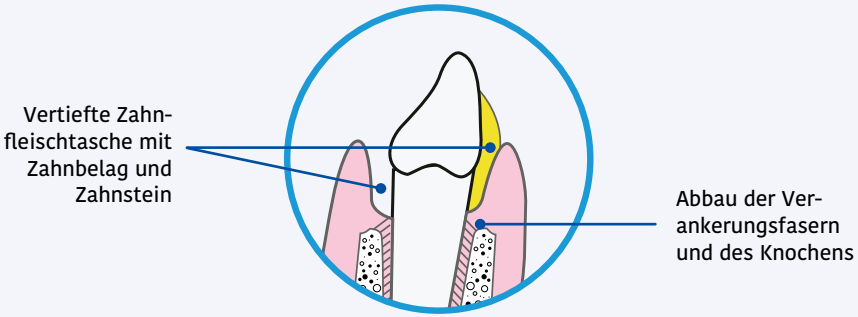
DER ZAHNHALTEAPPARAT
Unter dem Zahnhalteapparat versteht man das gesamte Gewebe, das den Zahn im Knochen „festhält“ bzw. verankert. Er umfasst das Zahnfleisch, den zahntragenden Teil des Kieferknochens und die „Verankerungsfasern“ zwischen Knochen und Zahn. Bei Parodontitis werden all diese Strukturen angegriffen und langfristig zerstört, wenn die Entzündung nicht rechtzeitig behandelt wird.



Vom Zahnbelag zur Zahnfleischentzündung

Der klebrige, farblose bis weißliche Bakterienbelag (Plaque) bildet sich laufend an den Zahnoberflächen. Wird der Belag nicht durch tägliches Putzen und Reinigen der Zahnzwischenräume entfernt, produzieren die darin enthaltenen Bakterien Schadstoffe. Diese Schadstoffe können dann in das Gewebe des Zahnfleisches eindringen und zu einer Zahnfleischentzündung führen. Die Entzündung zeigt sich durch gerötetes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch, das nicht mehr straff am Zahn anliegt. Wenn während des Putzens oder bei der Zahnzwischenraum-Reinigung Zahnfleischbluten auftritt, kann das ein deutliches Anzeichen für eine Entzündung sein. Dieses frühe Stadium einer Zahnfleischerkrankung kann in der Regel noch gut behandelt werden, weil der Knochen und das Bindegewebe, die den Zahn in seiner Position halten, noch nicht betroffen sind.

GESUNDES ZAHNFLEISCH hat eine blassrosa Farbe und liegt straff um die Zähne. Es blutet NICHT nach dem Essen, dem Zähneputzen oder der Zahnzwischenraum-Reinigung und ist auch NICHT empfindlich.



Knochenschwund und lockere Zähne

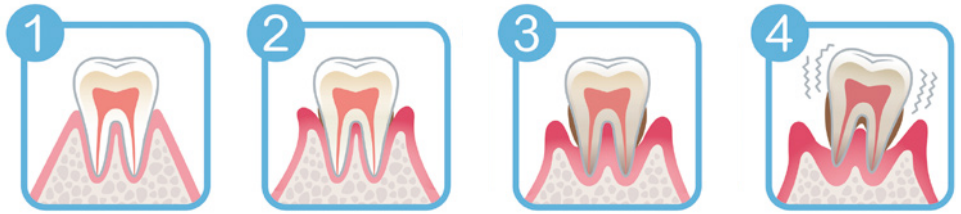
Eine unbehandelte, chronisch verlaufende Zahnfleischentzündung kann schließlich zu einer Parodontitis führen.

Wenn sich die Parodontitis in die tieferen Ebenen des Zahnhalteapparates ausbreitet, können diese dadurch dauerhaft geschädigt werden. Glück im Unglück: Meist sind nicht alle Zähne betroffen – Parodontitis kann auch nur an einzelnen Stellen auftreten.

Erfolgt auch in diesem Stadium keine fachgerechte Behandlung, schreitet die Entzündung fort, und es kommt zur Ausbildung von immer tiefer werdenden Zahnfleischtaschen. Darin tummeln sich viele Bakterien – je tiefer die Zahnfleischtasche, desto aggressiver sind die Bakterien. Durch Abwehrvorgänge im Körper kommt es schließlich zum Abbau der Verankerungsfasern und des Knochens. Die Entzündung ist häufig im gesamten Körper nachweisbar und stellt ein Risiko für die Allgemeingesundheit dar.

Die Zähne verlieren zunehmend an Halt, werden locker und können ihre Stellung verändern. Ohne spezielle Therapie wird der betroffene Zahn ausfallen oder gezogen werden.

INFO: Gewebe, das einmal aufgrund von Parodontitis verloren gegangen ist, kann meist nicht wiederhergestellt werden! Die entstandenen Schäden sind in der Regel irreparabel.



Gesundes Zahnfleisch
→ Zahnfleisch ist blassrosa und fest

Gingivitis (Zahnfleischentzündung)
→ Zahnfleisch ist rot und geschwollen

Beginnende Parodontitis (Entzündung mit geringem Knochenabbau)
→ Zahnfleisch geht zurück

Fortgeschrittene Parodontitis → Zahnverlust
Knochen bildet sich zurück
→ Zahn verliert Halt

Erhöhtes Risiko für Zuckerkrankheit und Atemwegsinfektionen

Aggressive Bakterien können aus dem entzündeten Zahnfleisch in die Blutbahn und über den Körperkreislauf in andere Organe gelangen.

Menschen mit **Zuckerkrankheit** (Diabetes) sollten besonders auf eine gute Einstellung ihres Blutzuckers achten, da hohe Blutzuckerwerte einerseits das Parodontitisrisiko erhöhen und andererseits die Behandlung der Entzündung erschweren. Eine Parodontitis wiederum kann zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels führen und das Risiko für Diabetesentstehung erhöhen.

Die schädlichen Keime im Mundraum können aber nicht nur über die Blutbahn, sondern auch über bakteriell angereicherte Atemluft – beim Einatmen – aus der Mundhöhle in den Körper eindringen und zu **Infektionen der Atemwege** führen.

INFO: Eine umfassende Behandlung der Parodontitis verringert nicht nur die Wahrscheinlichkeit für Zahnverlust. Sie verbessert auch den allgemeinen Gesundheitszustand bei Diabetes. Außerdem sollten Typ-2-DiabetikerInnen generell auf eine besonders sorgfältige Mundhygiene achten!

VOLKSKRANKHEIT PARODONTITIS

Wie hoch ist Ihr Risiko für Parodontitis?

Folgende Einflussfaktoren erhöhen das Risiko, an Parodontitis zu erkranken:

- **Schlechte Mundhygiene:** Wird Zahnbelag (Plaque) nicht gründlich entfernt, haben schädliche Bakterien leichtes Spiel. Lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin die richtige Verwendung von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürsten erklären.
- **Rauchen:** Rauchen verzögert die Wundheilung, deswegen haben RaucherInnen bei Zahnfleischerkrankungen wesentlich schlechtere Heilungschancen.
- **Genetische Faktoren:** Zahnfleischerkrankungen treten oft familiär gehäuft auf. Kommt Rauchen dazu, besteht ein achtfach erhöhtes Risiko für Zahnverlust durch eine Zahnfleischerkrankung (Parodontitis).
- **Stress:** Schwere Formen verlaufen schubweise, und durch großen Stress kann ein neuer Schub einer Zahnfleischerkrankung ausgelöst werden.
- **Zuckerkrankheit:** Bei DiabetikerInnen mit einem schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel verschlechtert sich auch eine vorhandene Zahnfleischerkrankung. Zudem ist das Risiko, dass Zahnfleischerkrankungen überhaupt erst auftreten, deutlich höher als bei gut eingestelltem Blutzuckerspiegel.
- **Faktoren, welche die Wundheilung stören:** Bluterkrankungen, Chemotherapie oder hohe Dosen von Cortison können ebenfalls zum Entstehen von Zahnfleischerkrankungen beitragen.
- **Medikamente:** Bestimmte Wirkstoffe können eine Zahnfleischentzündung begünstigen: z. B. einige Blutdrucksenker oder Mittel bei Epilepsie. Sprechen Sie darüber mit Ihrem behandelnden Arzt/Ihrer behandelnden Ärztin. Medikamente dürfen auf keinen Fall eigenmächtig abgesetzt werden!

Folgende Patientengruppen sind häufiger von Parodontitis betroffen:

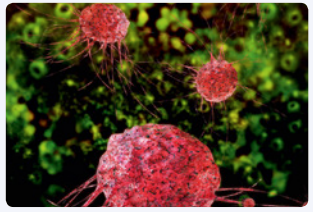
RaucherInnen

SeniorInnen

Personen über 35

DiabetikerInnen

Menschen mit Osteoporose



Personen mit geschwächtem Immunsystem

Personen mit Stress

INFO: Wie schwer eine Parodontitis verläuft, wird nicht nur von der Menge und Art der Bakterien bestimmt. Auch das körpereigene Immunsystem spielt dabei eine wichtige Rolle. Je stärker das Immunsystem, umso besser kann der Körper die Entzündung bekämpfen.

Diagnose beim Zahnarzt

Die Österreichische Gesellschaft für Parodontologie empfiehlt die **parodontale Grunduntersuchung (PGU)**, um beginnende Zahnfleischerkrankungen oder eine bereits fortgeschrittene Parodontitis zu erkennen. Dabei vermisst die Zahnärztin/der Zahnarzt alle Zahnfleischtaschen mit einer dünnen, stumpfen Sonde. Messwerte bis 3 mm sind dabei normal, ab einer Tiefe von 4 mm ist Vorsicht geboten. Um abzuklären, ob vielleicht bereits der Knochen angegriffen ist, werden zusätzlich Röntgenbilder angefertigt.

Wie wird Parodontitis behandelt?

Die falsche Meinung, dass Parodontitis gar nicht erfolgreich behandelt werden kann, ist leider nach wie vor weit verbreitet. Aber das ist nicht richtig! Es stehen eine Vielzahl von Behandlungsmethoden zur Reinigung der Zahntaschen und der Wurzeloberflächen zur Verfügung. Je nach der Schwere der Entzündung und der vielleicht bereits entstandenen Schäden am Zahnhalteapparat, wird Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt die Behandlung individuell auf Ihre Erkrankung abstimmen und den Erfolg kontrollieren.

Gesundes Zahnfleisch ohne Entzündung

Leichte Zahnfleischentzündung: Zahnsteinentfernung oder eine professionelle Zahnreinigung können zu einer Verbesserung beitragen.

Mittlere bis starke Entzündung: die Sonde dringt 3 – 5mm zwischen Zahn und Zahnfleisch vor, es kann bluten.

Starke Parodontitis, die rasch und umfassend behandelt werden sollte, die Sonde dringt mehr als 6mm ein.

Die beste Vorbeugung

Ein funktionstüchtiges Gebiss ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und Lebensqualität. Tägliche Mundhygiene ist aber auch für die allgemeine Gesundheit von großer Bedeutung. Speziell bei Zahnersatz wie Implantaten und Prothesen bleibt die Zahnbürste die wichtigste Waffe im Kampf gegen Zahnfleischerkrankungen und Zahnverlust.

Zähneputzen mindestens 2-mal täglich

Benutzen Sie zusätzlich vor dem Zähneputzen regelmäßig Zahnseide (für enge Zahnzwischenräume) oder Interdentalbürstchen (für größere Zahnzwischenräume), um auch schlecht erreichbare Stellen im Mund von Zahnbelag und Speiseresten zu befreien. Lassen Sie sich die dazu notwendigen Techniken und Hilfsmittel von Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt oder einer Prophylaxeassistentin erklären.

Regelmäßige Kontrollen

Bei der regelmäßigen zahnärztlichen Vorsorge-Untersuchung, alle sechs Monate, können eine Zahnfleischentzündung oder beginnende Parodontitis frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Professionelle Zahnreinigung (PZR) durch die Prophylaxeassistentin

Viele ZahnärztInnen empfehlen eine professionelle Zahnreinigung (PZR) ein- bis zweimal im Jahr. Bei dieser Mundhygiene- bzw. Prophylaxesitzung werden die Zähne von ausgebildeten Fachkräften von hartnäckigen Belägen und Verfärbungen befreit, poliert und fluoridiert. Putzdefizite können dabei individuell verbessert werden. Sollte allerdings bereits eine Parodontitis vorliegen, muss zusätzlich eine parodontale Therapie erfolgen.

Bakterien gezielt bekämpfen

An Stellen, wo die Zahnbürste schwer hinkommt, können antibakterielle Mundspül-Lösungen helfen. Die Anwendung reduziert die Anzahl der Bakterien, die für Karies und Parodontitis verantwortlich sind. Lassen Sie sich vor der Anwendung von der Zahnärztin/vom Zahnarzt individuell beraten.

Österreichische Gesellschaft für Parodontologie

Schau auf Dein Zahnfleisch!
Initiative der Österr. Gesellschaft für Parodontologie

paroknowledge
lernen wissen anwenden
Österreichischer Fachkongress für Parodontologie
www.paroknowledge.at

YOUNGSTERS
Die junge Generation
der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie
www.youngsters.oegp.at

ZAss & PAss
INITIATIVE
der Österreichischen Gesellschaft für Parodontologie
www.pass.oegp.at

Diese Broschüre kann jederzeit kostenlos zur Auflage in der Praxis bei der ÖGP angefordert werden!

Österreichische Gesellschaft für Parodontologie
Klostergasse 37 | 1180 Wien | sekretariat@oegp.at | www.oegp.at

Gemeinsam gegen Parodontitis

Europäischer Tag der Parodontologie

Eine Initiative der European Federation of Periodontology
www.efp.org

12. MAI

www.efp.org | www.oegp.at

EFP
European Federation of Periodontology

Parodontale Gesundheit für ein besseres Leben

Österreichische Gesellschaft für Parodontologie

Vollmitglied der EFP seit 2002