

Zahnfleischbluten?

Um einer Parodontitis vorzubeugen, sind zwei Punkte unabdingbar: eine tägliche gründliche Mundhygiene und regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt. Wer schon bei den ersten Anzeichen wie Zahnfleischbluten rasch reagiert, hat gute Chancen, dass die Entzündung folgenlos abheilt.

Zwei bis drei Mal täglich sollen die Zähne mit einer dem Alter entsprechenden fluoridhaltigen Zahnpasta gründlich gereinigt werden. Wichtig dabei ist die richtige Putztechnik. Elektrische Zahnbürsten erleichtern die Reinigung. Die Bürsten sollen spätestens alle acht bis zehn Wochen ausgetauscht werden. Fluorid stärkt nicht nur den Zahnschmelz, sondern wirkt auch antibakteriell.

Die Zahnzwischenräume müssen ebenfalls gepflegt werden. Dafür stehen viele Produkte zur Verfügung. Zahnseide in verschiedenen Stärken, Interdentalbürsten aus verschiedenen Materialien... Welches Produkt geeignet ist, hängt von der Größe der Zahnzwischenräume ab. Man muss auch einfach probieren, mit was man selbst am besten zurechtkommt.

Außerdem gibt es Mundspülungen für den täglichen Einsatz. Sie enthalten Fluoride, niedrig konzentriertes Chlorhexidin oder auch antibakteriell wirkende ätherische Öle. Auch eine regelmäßige Entfernung des Zahnsteins bzw. eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist wichtig.

Besteht eine akute Zahnfleischentzündung, geht es darum, diese abzuheilen, die Schmerzen zu lindern und die Anzahl der Bakterien zu reduzieren. Dazu eignen sich desinfizierende und antibakterielle

Wirkstoffe wie Chlorhexidin. Bei Entzündungen kommen höhere Konzentrationen (0,1-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

0,2%) zum Einsatz. Diese sollen aber nur kurzfristig bis zur Abheilung angewendet werden, da sie Zähne und Zunge vorübergehend verfärben können. Da die Wirkung von Chlorhexidin durch anionische Tenside, wie sie in vielen Zahnpasten enthalten sind, beeinträchtigt wird, ist es wichtig, nach dem Zähneputzen den Mund gut zu spülen, einige Minuten zu warten und dann erst die Chlorhexidinlösung anzuwenden.

Wer pflanzliche Alternativen bevorzugt, kann Präparate mit Kamille oder Salbei wählen, diese wirken zum Teil antientzündlich und antibakteriell. Ätherische Öl Kombinationen wirken zusätzlich adstringierend ebenso wie Rhabarberextrakt. Dadurch wird die Mundschleimhaut abgedichtet. Kombinationen aus Kamillenblütenextrakt und dem Lokalanästhetikum Lidocain wirken zusätzlich leicht betäubend und lindern so die Schmerzen.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**