

Hinweise zu Parodontose und Paradontitis

Das Zahnstützgewebe setzt sich aus drei Teilen zusammen: Dem Zahnfleisch, dem Knochen, in dem die Zähne verankert sind und einer dünnen Schicht Bindegewebe, das die Zahnwurzeln fest mit dem Knochen verbindet.

Ab den mittleren Jahren und zunehmend mit dem Alter sind Zahnfleischprobleme weit verbreitet, sie sind eine häufige Ursache für Zahnverlust.

Zahnfleischverfall beginnt mit einer leichten Entzündung des Zahnfleisches, verursacht durch den fast unsichtbaren klebrigen Belag aus Bakterien (Plaque), der sich um die Zahnhäse sammelt. Ein frühes Warnzeichen für die Entzündung ist das Zahnfleischbluten beim Zähneputzen.

Früh erkannt und behandelt, lässt sich eine Zahnfleiscentzündung rückgängig machen. Unbehandelt verschlimmert sie sich zunehmend, bis sich daraus im Laufe der Jahre eine Parodontose entwickelt. Diese ist gekennzeichnet durch bleibende Schädigung des Knochens und des Gewebes unter dem Zahnfleisch. Das führt zu Schwellungen und Rückbildung des Zahnfleisches, Mundgeruch und zu lockeren, wackelnden Zähnen.

Ernährung:

Zucker fördert nicht nur Karies sondern auch Parodontose, denn die Bakterien der Plaque leben von Zucker und verursachen Zahnfleiscentzündungen. Kristallzucker beeinträchtigt zudem die weißen Blutkörperchen im Zahnfleisch in ihrer Fähigkeit, schädliche Bakterien zu zerstören, was wiederum Parodontose fördert. Daher sollte man Süßwaren und Süßspeisen meiden, ebenso den Verzehr von Weißbrot und Gebäck. Fleisch und Wurst sollten wegen ihrer Säurelastigkeit im Stoffwechsel reduziert werden.

Die Verwendung von Basenpulver, Basentee und Basenbad könnte die nötige „Entsäuerung“ unterstützen.

Zahnpflege:

Bei empfindlichem Zahnfleisch empfiehlt sich eine vorsichtige Reinigung. Gegebenenfalls nimmt man nur den feuchten Zeigefinger mit Kochsalz oder einem basischen Salz und massiert damit vorsichtig das Zahnfleisch. Auch die Benutzung von Zahnseide ist wichtig, um die Zahnzwischenräume zu säubern. Myrrhentinktur oder Teebaumöl kann zur mehrmaligen Spülung tagsüber und zum Auftupfen mit dem Finger verwendet werden.

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Zahnfleiscentzündungen und Zahnfleischbluten sind Anzeichen für Vitamin-C-Mangel
- Vitamin C zusammen mit Grüntee-Polyphenolen bekämpft freie Radikale. Es wirkt Entzündungen sowie Zahnfleischbluten entgegen und fördert das Abheilen.
- Vitamin C festigt das Bindegewebe und begünstigt die Arbeit der weißen Blutkörperchen. Es regt das Immunsystem zur Bekämpfung von Zahnfleischartinfektionen an
- Zink ist ein wirksames Antioxidans und ist wesentlich für die Knochenbildung
- Vitamin E wirkt der Oxidation entgegen und schützt dabei besonders die Zellwände. Es wirkt entzündungswidrig und verbessert das Abheilen
- Die B-Vitamine Niacin, Biotin und Pantothersäure halten die Gewebe im Mund funktionsfähig und stark
- Beta-Carotin wirkt antioxidativ und schützt die Schleimhäute im Mund
- Selen ist ein starkes Mittel gegen die bei Entzündungen vermehrten freien Radikale und es trägt zur Stärkung des Immunsystems bei