

Mit Biss

Sabine Hurni | Ausgabe 09 - 2012

Zahnfleischschwund muss nicht sein. Tipps aus der Natur und ein paar einfache Anregungen für die tägliche Zahnpflege, damit Sie auch «morgen noch kraftvoll zubeissen können».



Dentalhygienikerinnen können es nicht oft genug wiederholen: «Benutzen Sie Zahnseide!» Viele Patienten setzen den Rat danach eine Weile um – dann verschwindet die Zahnseide wieder im Spiegelschrank. Schade! Denn das Zahnfleisch will gepflegt sein.

Gesundes Zahnfleisch ist hellrosa, liegt schön an der glatten Zahnoberfläche und füllt die Zahnzwischenräume komplett aus. Das kann sich jedoch schnell ändern, wenn die Mundhygiene nicht stimmt. Im Mund leben Hunderte von Bakterienarten. Viele von ihnen sind erwünscht, denn wie bei allen anderen Körperöffnungen, wo die normale Haut in Schleimhaut übergeht, muss der Körper Abwehrarbeit leisten. Er schützt sich mit Bakterien, die für eine gesunde Mundflora sorgen, gegen Eindringlinge aller Art.

Immer dieser Kaffee

Der Genuss von säurehaltigen Getränken und Speisen wie zum Beispiel Kaffee oder Zucker, bringt die Mundflora jedoch aus dem Gleichgewicht. Die sonst basische Mundflora wird sauer. Gleichzeitig fördern zuckerhaltige Speisen die Bildung von Zahnbelag auf den Zahnoberflächen, am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen. In der Fachsprache nennt man diesen Belag Plaque. Er besteht aus Eiweissen, die Bakterien als Nährboden dienen. Aus der weichen Plaque bildet sich innert wenigen Tagen harter Zahnstein, und auch auf ihm können sich Bakterien ansiedeln.

Die Stoffe, welche die Bakterien ausscheiden, sind für den Körper alles andere als gesund. Werden die Schädlinge nicht durch das Immunsystem ausser Gefecht gesetzt, kann sich das Zahnfleisch entzünden. Es schwillt an, rötet sich und blutet manchmal schon bei leichter Berührungen. Greift der Entzündungsprozess auf das Zahnbett über, entwickeln sich sogenannte Zahnfleischtaschen, in denen die Krankheitserreger vor der täglichen Reinigung durch die Zahnbürste bestens geschützt sind. Zahnwurzel- und Zahnhaltegewebe, ja sogar Kieferknochen, sind den Bakterien in diesem Stadium nun völlig ausgeliefert, eine Parodontitis ist entstanden. Inzwischen ist bekannt, dass chronisch stark entzündetes Zahnfleisch Auswirkungen auf den ganzen Körper haben kann. Zum Beispiel können die Bakterien Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems herbeiführen, Frühgeburten begünstigen oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes fördern.

Zähne lieben Äpfel

Die Ursachen für einen Zahnfleischschwund sind oft hausgemacht. Mangelnde Zahnhygiene

kann das Zahnfleisch genauso strapazieren wie zu festes Zähneputzen. Doch auch Zähneknirschen, Rauchen, Amalgamfüllungen, Lippenpiercings oder Fehlernährung setzen dem Zahnfleisch zu. Der erste Schritt zu einem gesunden Zahnfleisch ist deshalb eine ausreichende Mundhygiene mit geeigneten Produkten, die das Zahnfleisch nicht belasten. Dazu gehören zum Beispiel eine weiche Zahnbürste, eine Zahnpaste mit möglichst wenig Schleifmittel und natürlich Zahnseide.

Auch eine gesunde, nährstoffreiche und zuckerarme Ernährung beeinflusst die Gesundheit des Zahnfleisches. Äpfel zum Beispiel gelten als optimale Bakterienkiller im Mundbereich. Zusätzlich können geeignete Heilpflanzen das Zahnfleisch stärken, allen voran die Kamille (*Matricaria chamomilla*). Sie kann aufgrund ihrer Inhaltsstoffe bei entzündeten Schleimhäuten effizient Hilfe bieten.

Als wichtigsten Inhaltsstoff enthalten Kamillenblüten viel ätherisches Öl. Daneben enthält die Kamille auch Flavone und Glykoside. Ihr Geschmack ist leicht bitter und scharf. Die Kamille wirkt entzündungshemmend, wundheilend, antibakteriell, pilzhemmend und krampflösend. Deshalb wird die Heilpflanze bei Reizungen der Schleimhäute im Mundbereich und bei Zahnfleischentzündungen äusserlich eingesetzt. Kamillenblüten sind als Tee oder als wässrige oder alkoholische Auszüge für die innerliche oder äusserliche Anwendung erhältlich.



Für den Tee werden drei Gramm Kamillenblüten (ein Esslöffel) mit einer Tasse kochendem Wasser übergossen. Nach zehn Minuten ist der Tee trink- und anwendungsbereit. Für Spül- und Gurgellösungen darf der Tee konzentrierter zubereitet werden, zum Beispiel drei bis zehn Gramm auf einen Deziliter Wasser.

Foto: [fotolia.com](https://www.fotolia.com)

Empfehlen Teilen { 0 }

Tags (Stichworte): [Gesundheit](#), [Natur](#), [Zahnpflege](#), [Zähne](#), [Äpfel](#), [Hilfe](#), [Zahnbürste](#), [Humi](#), [Zahnfleischschwund](#), [Zahnseide](#)