

Der unterschätzte Zahn-Killer

Ab dem 35. Lebensjahr gehen mehr Zähne durch Parodontitis verloren als durch Karies. Die AZ erklärt, was erste Anzeichen sind – und wie geholfen werden kann

Von Birgit Matejka

Das Zahnfleisch ist etwas gerötet, eventuell sogar leicht angeschwollen und blutet hin und wieder beim Zähneputzen oder beim beherzten Biss in einen knackigen Apfel. Bei so einem „bisschen Zahnfleischbluten“ denken die Wenigsten an eine ernsthafte Krankheit.

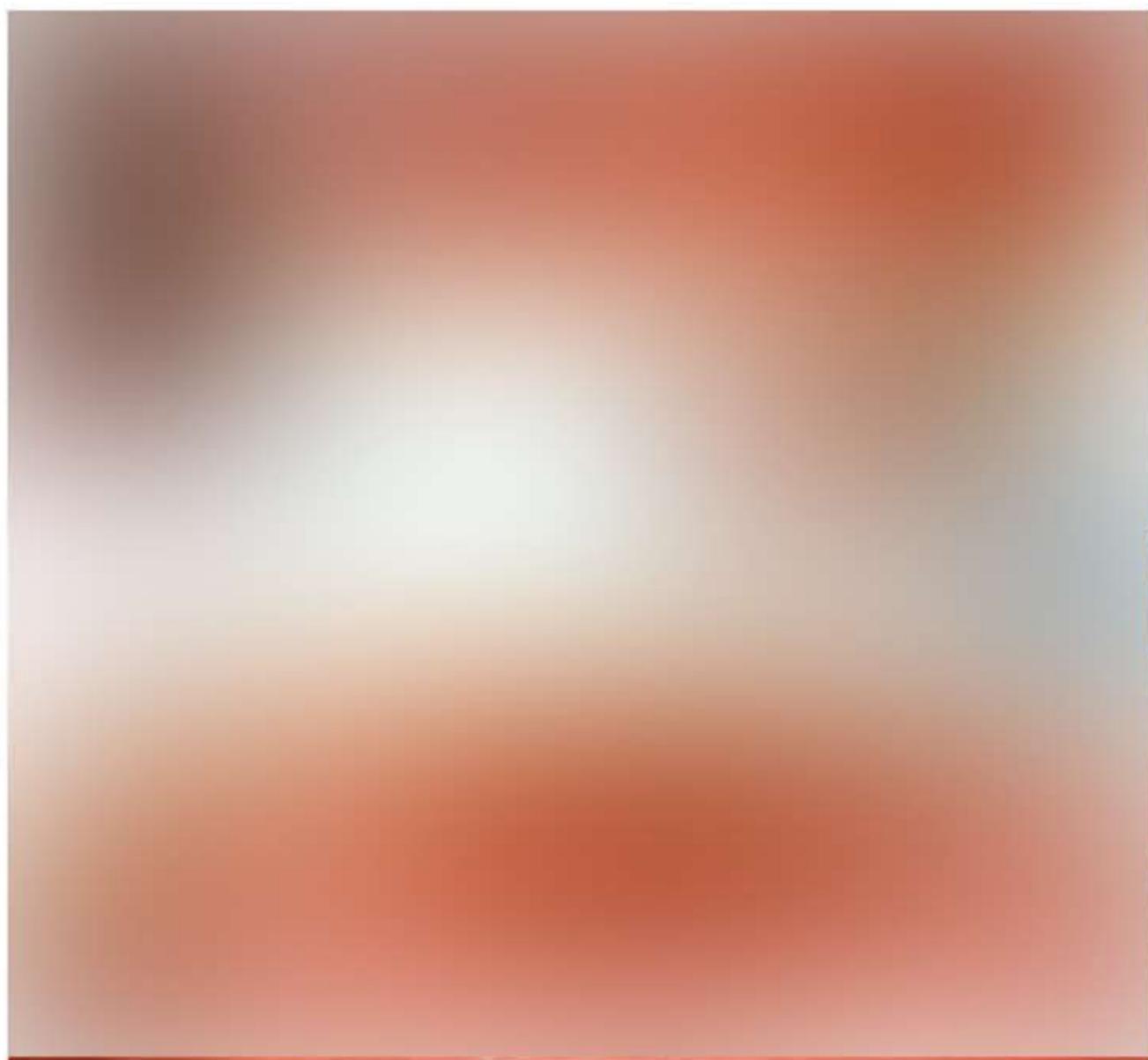


Wenn seit ein paar Tagen nach der Zahnreinigung rosa Schaum im Waschbecken landet, sollten jedoch die Alarmglocken läuten, denn das ist möglicherweise der erste Hinweis auf eine Gingivitis, also eine Zahnfleischentzündung. Aus dieser kann sich eine Parodontitis entwickeln, eine chronische, durch Bakterien ausgelöste Entzündung des Zahnhalteapparats, der auch als Zahnbett oder Parodont beziehungsweise Parodontium bezeichnet wird.

Damit sind jene anatomischen Strukturen gemeint, welche für die feste Verankerung des Zahnes im Kiefer sorgen. Dazu gehören Zahnfleisch, Kieferknochen, Wurzelzement und Haltefasern. Das Tückische an der Erkrankung ist, dass sie unauffällig beginnt und nur selten Schmerzen verursacht. Gravierende Auswirkungen wie Zahnlockerungen oder freiliegende Zahnhälse, eventuell auch Eiteraustritt und Mundgeruch, machen sich erst später bemerkbar. So schreitet die Entzündung, von den Betroffenen oft unbemerkt, immer weiter fort.

UNTERSCHÄTZTE KILLER

Die Parodontitis wird daher häufig erst nach dem 40. Lebensjahr diagnostiziert, auch wenn die ersten Anzeichen oft schon früher auftreten. „Meiner Erfahrung nach ist auch nicht jeder Zahnarzt ausreichend sensibilisiert und das ist schade. Denn den Betroffenen könnte so manches Implantat erspart werden“, bedauert Dr. Beatrix Lenz, Zahnärztin in München. Experten schätzen, dass allein in Deutschland rund 25 Millionen Menschen an einer Parodontitis leiden, bei rund zehn Millionen liegt sogar



Zum Zahnarzt geht keiner gerne. Umso besser, wenn die Behandlung schnell wieder vorbei ist.

Foto: dpa

eine schwere Form der Erkrankung vor. Unbehandelt gefährdet diese nicht nur Zähne und Kiefer, sondern kann sich auch negativ auf die Gesundheit des gesamten Körpers auswirken. So gehen Wissenschaftler und Ärzte davon aus, dass verschiedene Allgemeinerkrankungen in Verbindung mit einer unbehandelten Parodontitis merklich häufiger auftreten beziehungsweise einen dramatischeren Verlauf nehmen.

GEFÄHRLICHE GEMEINSCHAFT

Doch wie entsteht überhaupt eine Parodontitis? Dafür verantwortlich sind bestimmte Bakterien. Die gesunde Mundhöhle wird von über 700 Arten dieser Kleinstlebewesen besiedelt. Die meisten davon sind harmlos.

Einige von ihnen können jedoch zusammen mit Nahrungsresten und Speichelbestandteilen einen dentalen Biofilm bilden, der auch als Plaque bezeichnet wird. Dabei handelt es sich um eine gut organisierte Lebensgemeinschaft, in der die Mikroorganismen voneinander profitieren. Der schleimige Belag haftet an der Oberfläche von Zähnen, vor allem am Zahnfleischrand sowie in den Zahnzwischenräumen. Er bietet Bak-



„Man könnte Implantate sparen“: Dr. Beatrix Lenz im Gespräch mit einem Patienten in ihrer Praxis.

Foto: ho

terien ideale Wachstumsbedingungen und Schutz. Wer diesen Belägen nicht regelmäßig mit Bürste und Zahnseide zu Leibe rückt, riskiert dass sich dort bereits nach wenigen Tagen eine Gingivitis bildet. Die bakteriellen Beläge setzen Säuren, Giftstoffe und Teile von abgestorbenen Bakterien frei, die in das umliegende Zahnfleischgewebe eindringen können. Das ruft das körpereigene Immunsystem auf den Plan, das versucht, die Fremdkörper zu beseitigen und mit einer Entzündung reagiert.

Mit der Zeit nehmen die Zahnbeläge und damit die Menge der Bakterien weiter zu. Die zunächst weiche Plaque verfestigt sich durch Einlagerung von Mineralien, bis schließlich Zahnstein entsteht. Dieser fördert das Wachstum der Plaque Richtung Zahnwurzel. Dabei zerstört sie die kollagenen Fasern, die den Zahn normalerweise im Knochen fixieren, so dass zwischen Zahnwurzel und Zahnfleisch bakterienbesiedelte Hohlräume entstehen.

In diesen Zahnfleischtaschen sind die Parodontitis-Keime vor der Zahnbürste sicher und finden ideale Bedingungen vor, um sich rasant vermehren zu können. Schließlich wird der Zahnhalteknorpel abgebaut und die Zähne verlieren ihren Halt. Ob eine Entzündung auftritt, die letztlich den Zahnhalteapparat angreift, hängt von

verschiedenen Faktoren ab: Von der Menge und Aggressivität der Bakterien, der genetischen Disposition des Betroffenen und der individuellen Stärke seiner Immunabwehr.

EINE INVASION

Es gibt jedoch, wie Lenz betont, weitere Gründe, der Parodontitis den Kampf anzusagen: Denn das zerstörerische Werk von aggressiven Parodontitis-Keimen und ihren Stoffwechselprodukten beschränkt sich nicht allein auf die Mundhöhle, da sich die Schädlinge über die Blutbahn im gesamten Körper verteilen können. Wie man inzwischen weiß, gibt es zahlreiche Wechselwirkungen zwischen der Allgemein- und Mundgesundheit. Besonders deutlich zeigt sich die bei Diabetes.

So sind Diabetiker mit schlecht eingestelltem Blutzucker besonders gefährdet, an einer Parodontitis zu erkranken. Bei ihnen schreitet auch der Knochenabbau schneller voran, was das Risiko für frühzeitigen Zahnverlust erhöht. Umgekehrt begünstigt die chronische Entzündung im Mund hohe Blutzuckerwerte und kann so deren optimale Einstellung erschweren.

Die Entzündungsbotschaften, die aus den Zahnfleischtaschen in das Blutsystem übertreten, können aber auch Reaktionen an den Blutgefäßen auslösen, die

deren Elastizität verschlechtern und somit einer Arteriosklerose, also einer Gefäßverkalkung, Vorschub leisten.

Dadurch erhöht sich schließlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem siedeln sich Parodontitis-Keime auch gerne auf der Oberfläche von Prothesen wie künstlichen Herzklappen oder Hüftgelenken an. Gut belegt sind auch Zusammenhänge zwischen rheumatischen Erkrankungen und der Mundgesundheit.

Bei Schwangeren erhöht sich durch die chronische Entzündung im Mund sogar das Risiko für eine Frühgeburt und ein zu niedriges Geburtsgewicht des Kindes. Die erhöhte bakterielle Belastung des Körpers beeinträchtigt zudem die Abwehrkräfte, erklärt Lenz. „Vieles ist noch gar nicht bekannt, da sich die Medizin noch nicht so lange fachübergreifend mit diesem Thema beschäftigt“, betont Lenz.

Nur durch frühzeitige Behandlung lässt sich dem zerstörerischen Treiben der Parodontitis-Keime Einhalt gebieten. Grundlage jeder Behandlung ist die vollständige Beseitigung der verursachenden bakteriellen Plaque. Bevor die eigentliche

ONLINE

Selbsttest

Mit dem Selbsttest der Deutschen Gesellschaft für Parodontologie kann jeder verlässlich seine Risikofaktoren einschätzen und entsprechend aktiv werden. Die App lässt sich über die jeweiligen App-Stores für iOS wie auch für Android oder über die DG-PARO-Website herunterladen: <https://www.dgparo.de/patientenportal>

Therapie beginnt, raten Zahnärzte zu einer professionellen Zahnreinigung.

Dabei befreit ein speziell ausgebildeter Prophylaxe-Assistent Zähne, Zahnzwischenräume und Zahnfleischränder von den größten Belägen und Verfärbungen. Zusätzlich werden dabei kleine Zahnfleischtaschen gründlich desinfiziert. Ist die Zahnfleischentzündung abgeklungen, beginnt die eigentliche Parodontitisbehandlung. Nun gilt es, die Beläge und die Entzündung in den entstandenen Zahnfleischtaschen unter lokaler Betäubung zu entfernen und freiliegende Wurzeloberflächen zu glätten. Dazu verwendet der Zahnarzt Handinstrumente oder Ultraschallgeräte zusammen mit antibakteriellen Spüllösungen. In manchen Fällen ist ein kleiner chirurgischer Eingriff notwendig. Erst danach klingt auch die tiefer liegende Entzündung ab. Unterstützend kommen manchmal auch Antibiotika zum Einsatz.

OPTION LASERN

Das Laserscaling hat den Vorteil, dass es relativ schmerzarm ist, dabei entzündetes Gewebe entfernt, Blutungen stoppt und antibakteriell wirkt. Lenz verwendet in ihrer Praxis drei verschiedene Laser, also drei verschiedene Wellenlängen.

In der Hand eines Laserspezialisten, der in der Lage ist, die Einstellung richtig zu dosieren, lassen sich damit nach Aussage der Zahnmedizinerin die aggressiven Parodontitis-Bakterien ohne Nebenwirkungen und Antibiotikagabe beseitigen. „Beim Standardverfahren werden lediglich Ablagerungen aus den Taschen entfernt, aber nicht die tiefer sitzenden Bakterien“, erläutert Lenz.

Zudem lasse sich mit dem Laser die Aktivität der knochen-aufbauenden Zellen anregen. Das führe zu einer Regeneration des Kieferknochens, die zwar bei jedem anders ausfalle, die aber immer die Zähne festige, so die Laserexpertin. Diese Regeneration sei auch etwa ein Jahr nach Behandlungsabschluss im Röntgenbild nachweisbar. Nachteil dieser Behandlung: Die Kosten werden nur von einigen Privat- und Zusatzversicherungen übernommen.

ZAHNBETTENTZÜNDUNG VERMEIDEN I

Risikofaktoren

Normalerweise überwiegen von den rund 700 Bakterienstämmen, die in der Mundhöhle leben, die nützlichen. Unter bestimmten Umständen können sich jedoch besonders aggressive Spezies unter ihnen stark vermehren:

Ein Problem ist mangelhafte Mundhygiene, problematisch können aber auch zu viel Zucker oder Kohlenhydrate sein, weil diese Nährstoffe bereits im

Mund vom Speichel teilweise in Glukose aufgespalten werden, sie sind „Futter“ für die Bakterien.

Rauchen gilt neben einem unkontrollierten Diabetes als der wichtigste modifizierbare Risikofaktor für Parodontitis. Unter Medizinern ist außerdem ein erhöhtes Risiko die Rede, wenn der Patient ein schwaches Immunsystem oder sehr viel Stress in seinem Alltag hat.

ZAHNBETT-ENTZÜNDUNG VERMEIDEN II

Frühzeitig vorbeugen

Zahnbett-Entzündungen sind kein unausweichliches Schicksal. Jeder kann der Entstehung von Gingivitis und Parodontitis vorbeugen:

Eine zweimal tägliche, gründliche Pflege der Zähne mit Zahnbürste, ergänzt durch eine einmal tägliche Reinigung aller Zahnzwischenräume, verhindert die Bildung schädlicher bakterieller Zahnbeläge – und hilft so vorzubeugen.

Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt (mindestens zweimal jährlich) oder im Rahmen einer professionellen Zahnreinigung helfen, feste Beläge und Zahnstein auf der Zahn- oder Wurzeloberfläche frühzeitig zu entdecken und zu beseitigen.

Außerdem hilft es, sich ausgewogen zu ernähren, Sport zu treiben und Wege zu finden, um Stress zu reduzieren.