

## Erwachsenenprophylaxe

Ab dem 18. Lebensjahr ist eine individuelle Prophylaxe, wie sie bei Kindern regelmäßig durchgeführt wird, von den meisten Krankenkassen nicht mehr vorgesehen. Wieso eigentlich nicht? Die Bemühungen um eine konsequente Prophylaxe zeigen sich an Hand von immer mehr jungen Erwachsenen mit kariesfreien Gebissen. Diese Tatsache sollte uns motivieren, die vorbeugenden Maßnahmen auch nach dem 18. Lebensjahr fortzuführen oder diese neu zu erlernen. Welche Möglichkeiten es gibt, auch im hohen Alter die Zähne gesund zu erhalten, möchten wir Ihnen genauer erläutern.

### Welche Krankheiten führen zum Zahnverlust?

#### *Karies*

Bestimmte Bakterien bilden einen klebrigen Belag auf den Zähnen, die Plaque. Ihre Vermehrung hängt im Wesentlichen davon ab, wie gründlich wir unsere Zähne pflegen und wie viel Zucker wir über unsere Nahrung zu uns nehmen. Die verschiedenen Zuckerarten werden von den Bakterien in Säuren umgewandelt, die den äußeren Mantel des Zahnes entkalken und porös machen. In einem fortgeschrittenen Stadium kann es zum Einsturz der Mantelschicht kommen, wodurch ein Loch entsteht. Einen wichtigen natürlichen Schutz bietet der Speichel, da er die Säure verdünnt und mit seinen Mineralien den sauberen Zahn wieder härten kann.

#### *Zahnhalteapparat*

Die häufigste Ursache für Zahnverlust ist nicht die kariöse Zerstörung eines Zahnes, sondern die Entzündung seines Halteapparates. Zum Halteapparat gehören das Zahnfleisch, der Wurzelzement, der umliegende Knochen und der Spalt zwischen Zahn und Knochen. In diesem befinden sich neben Nerven und Gefäßen auch zahlreiche Fasern, mit denen der Zahn am Knochen befestigt ist. Etwa 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind von Entzündungen des Zahnhalteapparates betroffen, allerdings wissen nur die wenigsten davon, da die Entzündungen oft schmerzfrei und mit bloßem Auge kaum sichtbar ablaufen.

#### *Gingivitis (Zahnfleischentzündung)*

Genau wie bei der Karies, sind Bakterien im Zahnbelag die Ursache für die Entzündung des Zahnfleisches. Werden die Bakterien nicht regelmäßig und gründlich beseitigt, können von ihnen freigesetzte Stoffe eine Entzündungsreaktion im Zahnfleisch auslösen. Alle auftretenden Symptome sind bei Beseitigung der Ursache reversibel und es tritt noch kein Gewebeverlust auf.

#### *Parodontitis*

Wenn die Bakterien in den Zahnbelägen über einen langen Zeitraum eine Zahnfleischentzündung aufrechterhalten, kann diese auf das Zahnbett übergreifen. Risikofaktoren wie Rauchen, Stress, Allgemeinerkrankungen und auch erbliche Faktoren begünstigen beim Vorhandensein von Zahnbelägen das Übergreifen. Im Rahmen der Entzündungsreaktion, wird der Knochen, in dem der Zahn verankert ist, abgebaut. Als Folge treten Zahnlockerungen bis hin zum Zahnverlust auf. Anders als bei der Gingivitis, bei der das Gewebe in den gesunden Ausgangszustand gebracht werden kann, geht der Knochen bei einer Parodontitis unwiederbringlich verloren. Bei einer Parodontitis können häufig ganz bestimmte Bakterien mit sogenannten Erregertests nachgewiesen

werden. Bedeutungsvoll ist die Wechselwirkung von Parodontitis und Allgemeinerkrankungen. Auf der einen Seite begünstigen einzelne Erkrankungen eine Parodontitis, auf der anderen Seite zählt die Parodontitis als Risikofaktor bei Allgemeinerkrankungen.

*Wie können Sie Zahnfleischerkrankungen erkennen?*

Acht unterschiedliche Warnzeichen können sie erkennen:

- Zahnfleischbluten
- Dunkelrotes bzw. blaues Zahnfleisch
- Schwellung des Zahnfleisches
- Zahnstein und Zahnbelag in großen Mengen
- Mundgeruch
- Zahnfleischrückgang
- Lockerung der Zähne
- Schmerz-und Berührungsempfindlichkeit

### **Was können Sie vorbeugend tun?**

Den wichtigsten Beitrag zur Prophylaxe, den Sie persönlich leisten können, ist die regelmäßige Zahnpflege. Neben der Pflege mit der normalen Zahnbürste ist die Pflege der Zwischenräume mit Zwischenraumbürsten und Zahnseide enorm wichtig, da nur durch diese beiden Hilfsmittel der Zwischenraumbelag ausreichend beseitigt wird. Zusätzliche Mundspüllösungen sind gut, jedoch müssen die Zähne gründlich gereinigt sein, damit die enthaltenen Substanzen auch direkt am Zahn wirken können. Eine ausgewogene zuckerarme Ernährung wirkt sich zusätzlich positiv auf die Zahngesundheit aus. Häufig reichen die genannten Maßnahmen alleine nicht aus, es bilden sich hartnäckige Beläge und Zahnstein an schwer zugänglichen Bereichen. Kommen Sie aus diesem Grund alle sechs Monate zur Vorsorgeuntersuchung in unsere Praxis, damit wir frühzeitig Schäden an Zahnfleisch und Zähnen beseitigen und Maßnahmen zur Beseitigung von Zahnstein, Belägen und Verfärbungen einleiten können.

### **Die Professionelle Zahnreinigung**

Auch bei größter Bemühung bei der häuslichen Zahnpflege bilden sich an schwer zu erreichenden Stellen Zahnbeläge und Zahnstein. Im fortgeschrittenen Alter lässt bei vielen die manuelle Geschicklichkeit und Sehkraft nach und Medikamente fördern indirekt eine Vermehrung der Beläge. Die professionelle Zahnreinigung hat das Ziel, Sie bei der Zahnpflege zu unterstützen oder zu ergänzen, um effektiv der Entstehung von Karies und Parodontitis vorzubeugen. Gleichzeitig wird das Aussehen der Zähne verbessert und man verringert das Risiko von allgemeinmedizinischen Erkrankungen. Professionelle Zahnreinigungen werden in der Regel ein bis zweimal im Jahr empfohlen. Wir empfehlen jedoch individuelle zeitliche Intervalle, je nach Effektivität der eigenen Zahnpflege, Kariesrisiko, Erkrankung an einer Parodontitis oder allgemeingesundheitlichen Zustand. Während der Vorsorgeuntersuchung ermitteln wir den Zustand des Halteapparates und legen das Vorgehen und die Zeit der PZR fest. Es kommen spezielle Instrumente und Geräte zum Einsatz, mit denen Beläge und Zahnstein von allen Zahnflächen und sichtbaren Wurzelflächen schonend entfernt werden. Eine anschließende Politur mit fluoridhaltigen Pasten glättet die genannten Flächen und beseitigt grobe Verfärbungen. Das Ergebnis sind glänzende und glatte Zähne, die abschließend mit Fluoridlacken oder Gelen behandelt werden. Selbstverständlich ge-

ben wir Informationen und Instruktionen zur optimierten Durchführung der Mundpflege zu Hause. Unsere speziell geschulte Prophylaxeassistentin arbeitet zur sorgfältigen Durchführung der PZR mit Lupenbrille und LED. Die PZR wird nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten sind abhängig vom Zeitfaktor und müssen privat getragen werden.

#### *Pflege der Dritten*

Prothesenzähne können zwar nicht an Karies und Parodontitis erkranken, jedoch kann es durch bakterielle Besiedlung, Pilzsporen, oder einfach nur raue Beläge oder Zahnstein zu Irritationen der Mundschleimhaut kommen. Um diese zu verhindern, bedarf es der optimalen Prothesenpflege. Wir geben Ihnen gerne hilfreiche Tipps zur Umsetzung. Über unser zahntechnisches Labor können wir Ihnen ebenfalls eine professionelle Prothesenpflege anbieten.