

Kapitel 6 – Vorbeugung der Parodontitis



Inhaltsverzeichnis

- 6.1 Vorbeugung der Gingivitis ist Vorbeugung der Parodontitis 3
- 6.2 Optimierung der Mundhygiene 4
- 6.3 Rauchstopp 5
- 6.4 Gesunde Ernährung 6
- 6.5 Regelmässige Kontrolle beim Zahnarzt 7
- 6.6 Regelmässige professionelle Zahnreinigung 8



Impressum

Die Website www.parodont.ch ist eine Informationsplattform über die Ursachen, Folgen, Diagnose, Therapie und Vorbeugung der Parodontitis. Die Inhalte wurden im Rahmen von Mediendissertationen zur Erlangung der Doktorwürde an der Universität Bern verfasst.

Mediendissertationen unter der Leitung von

PD Dr. Christoph A. Ramseier

MAS Parodontologie SSO, EFP

Klinik für Parodontologie Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

Inhalt erarbeitet von

Dr. Zoe Wojahn, MDM

PD Dr. Christoph A. Ramseier, MAS

Unbefangenheitserklärung

Die Produktion dieser Website sowie das Hosting wurden resp. werden durch den leitenden Autor selbst finanziert. Die englische Übersetzung wurde durch die European Federation of Periodontology (EFP) finanziert. Die Produktion der Abbildungen wurde durch die Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern unterstützt.

Abbildungen

Bernadette Rawyler

Wissenschaftliche Illustratorin

Ressort für Multimedia, Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

Korrespondenzadresse

PD Dr. med. dent. Christoph A. Ramseier, MAS

Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

Klinik für Parodontologie

Freiburgstrasse 7

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 25 89

E-Mail: christoph.ramseier@zmk.unibe.ch

Creative Commons Lisence:

Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>



6.1 Vorbeugung der Gingivitis ist Vorbeugung der Parodontitis

Neben der Optimierung der häuslichen Mundhygiene sind der Rauchstopp sowie die regelmässige gesunde Ernährung ebenso wirksame Methoden, die Parodontitis vorzubeugen.

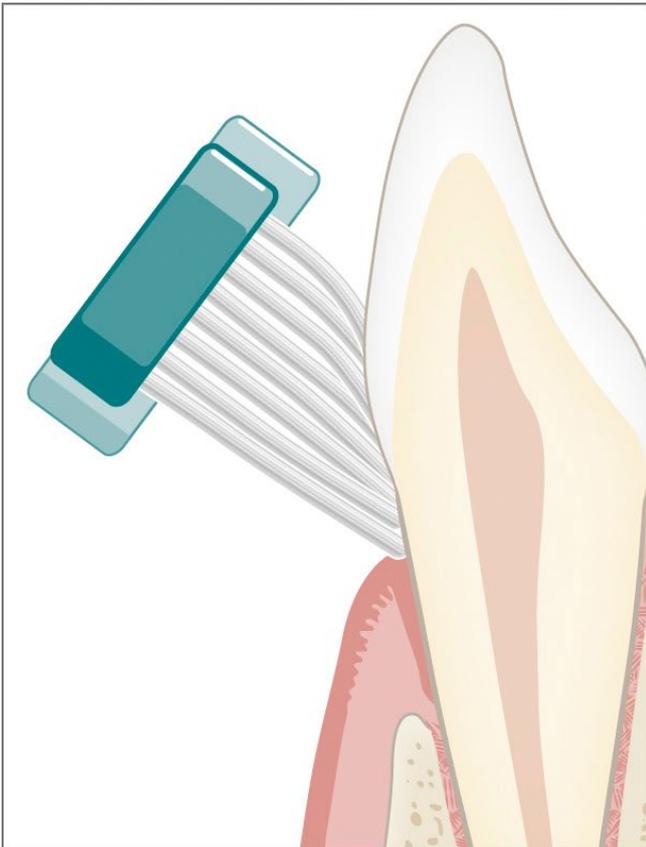


Ohne bakterieller Zahnbelag gibt es keine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) und ohne Gingivitis gibt es keine Parodontitis. Eine fortwährende optimale häusliche Mundhygiene, die regelmässige Entfernung von Zahnstein in der Zahnarztpraxis, eine gesunde Ernährung sowie allenfalls ein Rauchstopp sind die wichtigsten Massnahmen zur Vorbeugung der Parodontitis.

Damit sowohl die Gingivitis als auch die Parodontitis optimal vorgebeugt werden kann, sollte in der Zahnarztpraxis regelmässig das Zahnfleisch untersucht werden und gegebenenfalls gefundene Stellen mit Entzündungszeichen oder Zahnfleischtaschen unverzüglich behandelt werden.

6.2 Optimierung der Mundhygiene

Die optimale häusliche Mundhygiene ist von Person zu Person verschieden. Es ist daher sehr wichtig, seine eigene Methode zur Vorbeugung der Parodontitis zu kennen.



Die regelmässige und korrekt durchgeführte Mundhygiene ist die beste Methode, die bakteriellen Zahnbeläge optimal zu entfernen. Dies ist der wichtigste Ansatz zur Vorbeugung der Gingivitis – und damit auch der Parodontitis.

Eine optimale häusliche Mundhygiene soll immer individuell angepasst werden. Sie kann sich daher von Person zu Person stark unterscheiden. Es ist sehr wichtig, seine eigene Methode zur optimalen Mundhygiene zu kennen, zu erlernen und auch regelmässig anzuwenden.

In der Zahnarztpraxis kann die optimale Mundhygiene richtig instruiert werden. Eine Möglichkeit zur Illustration verschiedener Techniken und Hilfsmittel findet sich im Internet unter www.mundhygiene-instruktion.ch.

6.3 Rauchstopp

Neben der Optimierung der häuslichen Mundhygiene ist der Rauchstopp die wichtigste Massnahme zur Vorbeugung der Gingivitis und Parodontitis.



Ehemalige Raucher haben um ihre Zähne weniger Verlust der Zahnverankerung und somit weniger Zahnfleischtaschen als Raucher. Nach dem Rauchstopp braucht das Parodont einige Zeit, sich vom Tabakkonsum zu erholen. Ein Jahr nach Rauchstopp wird der Schweregrad der Zahnfleischentzündung weniger ausgeprägt sein und 10 Jahre nach Rauchstopp werden die Zähne nicht mehr aufgrund des Rauchens extrahiert werden müssen.

Ehemalige Raucher sprechen ausserdem bedeutend besser an auf die Zahnfleischbehandlung und zahlreiche oft notwendige chirurgische Behandlungen können nur bei Nichtrauchern oder ehemaligen Rauchern durchgeführt werden.

6.4 Gesunde Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird sich auch auf die Zahnfleischgesundheit auswirken.



Einerseits wird die Optimierung der Diät zur Vorbeugung einer Diabeteserkrankung auch direkt das Risiko zur Ausbildung einer Parodontitis vorbeugen. An Diabetes Mellitus erkrankte ohne Kontrolle ihres Blutzuckerspiegels haben ein deutlich erhöhtes Risiko auch an einer Parodontitis zu erkranken.

Andererseits wird die Reduktion von fett- und kohlehydratreicher Diät auch die Immunabwehr stärken, was weiter zu einer Reduktion der Entzündungszeichen und damit zur besseren Heilung führen kann.

6.5 Regelmässige Kontrolle beim Zahnarzt

Durch regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt oder der Zahnärztin können Anzeichen der Parodontitis früh erkannt werden.



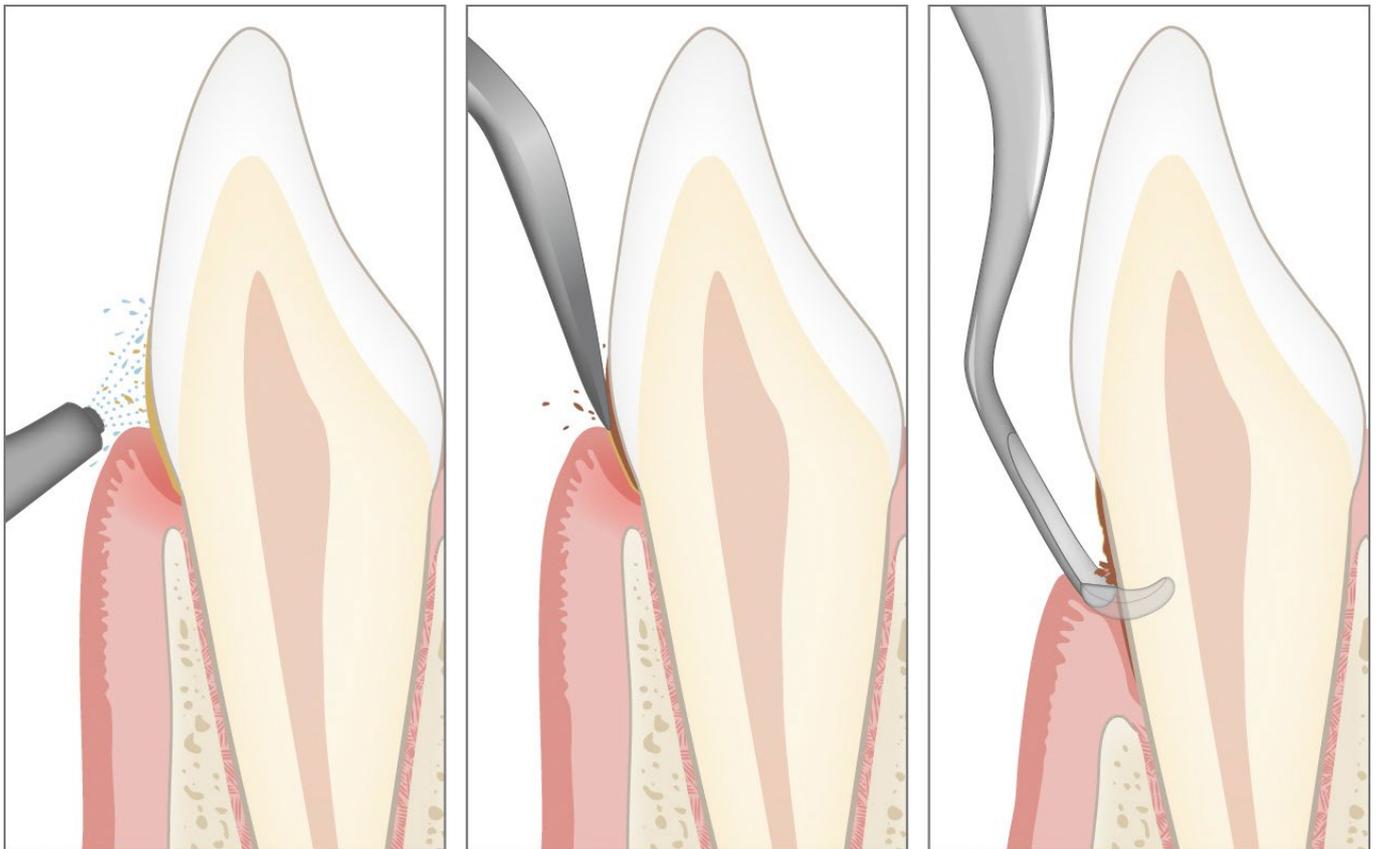
Die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt ermöglicht es, bei allfälliger Notwendigkeit möglichst früh professionell eingreifen zu können.

Wenn die Parodontitis früh erkannt und mit der notwendigen Therapie bereits früh begonnen wird, kann ein weiterer Verlust der Zahnverankerung erfolgreich verhindert werden.

Das Ziel muss es bleiben, mit den eigenen Zähnen ins hohe Alter zu kommen. «Eine Kontrolle zu viel ist besser als eine Behandlung zu wenig!»

6.6 Regelmässige professionelle Zahnreinigung

Neben den regelmässigen Kontrollen gehört auch die wiederholte professionelle Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis zur wichtigsten Massnahme der Vorbeugung der Parodontitis.



Im Anschluss an eine Zahnfleischbehandlung ist ein langfristiger Erfolg über mehrere Jahre nur dann gewährleistet, wenn Patienten eine optimale häusliche Mundhygiene durchführen und dabei täglich verhindern, dass sich ihr Zahnfleisch durch neue bakterielle Beläge erneut entzünden kann.

Für den optimalen Langzeiterfolg wichtig ist ausserdem die fortwährende professionelle Langzeitbetreuung bei der Dentalhygienikerin, damit allfällig wiederkehrende Probleme rechtzeitig erkannt und behoben werden können.

Der Abstand dieser Dentalhygienesitzungen beträgt meistens drei, vier oder sechs Monate. Die Häufigkeit orientiert sich an der Qualität der Mundhygiene, dem Ausmass der Zahnfleischentzündung und dem Vorhandensein der sogenannten Zahnfleisch-Resttaschen.



Disclaimer

Der Anwender anerkennt hiermit, dass die Website unter www.parodont.ch nicht als ‚medical device‘ zertifiziert ist und er lediglich Anrecht auf den „Istzustand“ wie ausgeliefert hat. Der Anwender nutzt diese Website in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko.

Weder die Autoren noch die Universität Bern übernehmen irgendwelche Garantien in Bezug auf die Verwendung der Website für einen bestimmten Zweck. Weder die Autoren noch die Universität Bern haften für Schäden, welche aus der Verwendung der Website privat in der zahnärztlichen Praxis resultieren.

Die Autoren nehmen allfällige Rückmeldungen zur Website gerne entgegen. Weder die Autoren noch die Universität Bern sind jedoch verpflichtet, irgendwelchen Support technischer, medizinischer oder anderer Natur zu leisten.