



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 18. August 2014

## Gefährliche Parodontitis

Mehr als ein Drittel der deutschen Bevölkerung leidet an einer chronischen Entzündung im Zahnbett. Zahnfleischbluten ist eines der ersten Anzeichen. Je leichter es durch Beißen in Äpfel oder Brot aufgelöst werden kann, desto alarmierender ist es.

Die Parodontitis ist eine Infektionskrankheit, die von Keimen im Mundbereich ausgeht. Bakterien siedeln sich auf Zähnen und vor allem deren Belag aus Nahrungsresten und Zahnstein an, worauf sie gut haften. Gesundes Zahnfleisch haftet fest am Zahn. Ist es locker können Bakterien über die Taschen in den Körper einzudringen. Sie verursachen Entzündungen und führen zum Rückgang des Zahnfleisches. Ähnlich wie auch bei toten Zähnen entstehen giftige Stoffwechselprodukte, Toxine und Keime welche Zähne, Zahnfleisch und später das Zahnbett angreifen und in die Blutbahn gelangen können. Die Entzündung bekommt quasi immer Nachschub und wird chronisch. Da der Vorgang meist schmerzfrei verläuft, wird er gefährlicher Weise oft als harmlos eingestuft. Achtung: diese Bakterien sind übertragbar, beispielsweise beim Küssen.

Wodurch kommt es zur Parodontitis? Schlechte Zahnpflege und unsere Zähne schädigende Einflüsse wie Rauchen das ein 6-fach höheres Parodontose-Risiko bringt, Nahrung mit hohem Zuckeranteil, Softgetränke und Stress begünstigen die zahngefährdende Entwicklung. Die Zahlen, die belegen wie schlechte Zahnhygiene und moderne Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infarkt und Altersdiabetes in Verbindung stehen, sind erschreckend. Menschen mit chronischer Parodontitis haben ein 7-fach höheres Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen.

Die meisten Menschen denken, solche Veränderungen seien normal je älter man wird, also eine Art Alterskrankheit. Diesen Irrtum widerlegen Menschen, die ihr Leben lang gesunde Zähne haben.

Wichtigste Grundlage dafür ist eine gute Zahnhygiene. Reinigen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Mal täglich jeweils für zwei Minuten. Zur Zahnpflege empfehle ich weiche Zahnbürsten um den Abrieb des Zahnfleisches gering zu halten und fluoridfreie Zahnpflegemittel mit Pflanzenölen und Xylitpulver. Reinigen Sie vor allem abends die Zahnzwischenräume mit Bürstchen oder Zahnseide und lassen Sie mindestens zwei Mal jährlich eine gründliche Zahnreinigung beim Zahnarzt durchführen.

Minimieren Sie Zigaretten und Zucker. Essen Sie viel Gemüse und Salate. Deren Inhaltstoffe und die dann gesündere Mundflora unterstützen Heilungsprozesse im Mundbereich und im Körperinneren. Zusätzlich empfehle ich Ölziehen. Bakterien, Keime und Toxine bleiben im Öl hängen. Dadurch entgiften Sie den ganzen Körper und schützen ihr Zahnfleisch. Spülen Sie ein- bis zweimal täglich für einige Minuten Ihren Mundraum mit hochwertigem Lein, Oliven- oder Sonnenblumenöl und entsorgen dieses Gemisch am besten im Abfall.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

