Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Artikel: Vorbeugende Pflege des Zahnfleischs erspart viel Leid
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558310

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vorbeugende Pflege des Zahnfleischs erspart viel Leid

100prozentig saubere Zähne werden nicht krank. Allerdings ist es nicht immer einfach, die schwer zugänglichen Zahnzwischenräume und Furchen auf den Kauflächen der Backenzähne perfekt zu reinigen. Dann bilden sich leicht Zahnbeläge, die viele verschiedene, in der Mundhöhle vorhandene Bakterienarten und deren Stoffwechselprodukten enthalten. Sie müssen entfernt werden, damit sie keine unliebsamen Folgeerkrankungen nach sich ziehen.

Zähneputzen

braucht seine Zeit. Schnelles Hin- und Herschrubben, womöglich mit einer harten Bürste, nutzt wenig bis nichts. Zähneputzen, mindestens zweimal täglich, mindestens einige Minuten lang, ist für viele selbstverständlich. Doch richtet sich die Aufmerksamkeit selbst der fleissigsten Putzer oft zu wenig auf das Zahnfleisch. Reinigen Sie es mit einer ganz weichen Bürste, nicht nur um den Zahnhals herum, sondern möglichst grossräumig. Die Zahnzwischenräume mit Mundduschen, Holzstäbchen, kleinen Spiralbürsten und/oder Zahnseide gründlich, aber vorsichtig ausputzen. Für Brücken gibt es spezielle Zahnseide mit einem festeren Ende zum Einfädeln. Gesundes Zahnfleisch ist hellrosa und fest, krankes weisslich oder rot, und wenn Sie

Zahnfleischbluten

feststellen, so ist das ein erstes Anzeichen dafür, dass eine Entzündung vorliegt. Machen Sie nicht den Fehler, die blutende und in der Folge oft auch schmerzende Stelle zu schonen, sondern versuchen Sie im Gegenteil, dort das Zahnfleisch besonders gründlich zu reinigen, sonst müssen Sie unter Umständen mit einer

Gingivitis,

einer Zahnfleischentzündung, rechnen. Sie entsteht durch Beläge, auf denen sich dann Mineralien aus dem Speichel ablagern und zum Zahnstein aushärten. Der rauhe Belag ist ein idealer Nistplatz für Bakterien, die Giftstoffe produzieren, gegen die der Körper sich mit Entzündungen wehrt. Eine oberflächliche Gingivitis verschwindet, wenn alle Beläge gründlich entfernt werden. Gelingt das im Do-it-yourself-Verfahren nicht, muss der Fachmann oder meist die Fachfrau (Dentalhygienikerin) für eine professionelle Entfernung des Zahnsteins und Reinigung der Zahntaschen aufgesucht werden. Unternimmt man in diesem Stadium nichts, wächst der Zahnstein unter das Zahnfleisch und es entsteht eine

Parodontitis,

eine Zahnbettentzündung, die im fortgeschrittenen Stadium den Zahnhalteapparat abbaut und zum Ausfall der Zähne führt. Die Parodon-

tose, der Zahnbettschwund ohne entzündliche Prozesse, ist weit seltener, wird aber mit zunehmendem Alter häufiger. Eine starke Parodontitis erfordert operative Massnahmen (Wurzelglättung/Lappenoperation), die teuer, schmerzhaft und zeitraubend sind. Da sich gereinigte Zahntaschen leicht wieder entzünden, müssen alle Hinweise zur optimalen Reinigung besonders beherzigt und die Termine der fälligen Zahnreinigung genau eingehalten werden. Ist die erste und wichtigste Massnahme die penible Reinigung, so können

natürliche Mittel

dazu beitragen, das Klima in der Mundhöhle günstig zu beeinflussen und das Zahnfleisch zu stärken. Da Parodontitis oft mit einer allgemeinen Abwehrschwäche einhergeht, ist eine Stimulation des Immunsystems wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, möglichst ohne Süssigkeiten, und die regelmässige Versorgung mit natürlichem Vitamin C helfen dem gesamten Organismus. Geeignete örtliche Anwendungen sind: Mundspülungen mit Meersalz oder Salbei und Myrrhe (u.a. in A.Vogel's Dentaforce Kräuter-Mundwasser oder -Mundspray); Zahnfleischmassagen mit Echinacea- oder Myrrhe-Ratanhia-Tinktur (z.B. in: Dentaforce Rosmarin-Zahnpasta); Echinacea-Zahnpasta kräftigt und erfrischt das Zahnfleisch, viele massieren sie gerne nach dem Zähneputzen ein. • IZR

Wo Hiersein herrlich ist

Im Rheintal, zwischen Chur und Sargans, liegt Bad Ragaz auf einer Höhe von 550 m.ü.M.

Illustre Gäste, Hotels für jeden Geschmack und jede Preisklasse, rundum eine herrliche Alpenwelt, die wasserreichste Akratotherme Europas sowie die berühmte und sagenumwobene Tamina-Schlucht: Bad Ragaz trägt seinen Ruf als Weltkurort zu Recht. Auch mit seinem medizinischen und alternativmedizinischen Angebot nimmt der kleine Ort am südlichsten Zipfel des St. Galler Rheintals einen der vorderen Plätze in der internationalen Kurlandschaft ein.

In den 20er Jahren jubelte der Dichter und Ragazer Kurgast Rainer Maria Rilke: *«Hiersein ist herrlich»*. Wie viele andere suchte und fand der Autor der «Duineser Elegien» in Bad Ragaz Gesundheit und Wohlbefinden, und wie viele andere war er fasziniert von der unbezähmbaren Tamina, dem Fluss, der laut hallend durch die Enge der