

Vorbeugende Pflege des Zahnfleisches erspart viel Leid

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 10: **Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen**

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558310>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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 Zahnfleischartzündung, 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 Zahnbettchwund 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 Akrotherme 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