



## Warum das Zahnfleisch blutet - die Gingivitis

Autor: Dr. Wolfgang Bengel, Bensheim aus <http://www.kzbv.de/m205.htm>

Mehr als 80% der erwachsenen Bevölkerung zeigen Zeichen einer Zahnfleischartzündung (Gingivitis). Hauptsymptom dieser Entzündung ist das Zahnfleischbluten, ihre Ursache sind Bakterien.

Die Bedeutung der Gingivitis liegt vor allem darin, dass sich aus ihr eine **Parodontitis** entwickeln kann, also eine Entzündung des Zahnhalteapparats, die, sofern sie unbehandelt bleibt, letztlich zum Zahnverlust führen kann und auch mit allgemeinmedizinischen Problemen verknüpft ist.

Es ist also durchaus sinnvoll, Frühsymptome und Ursachen der Gingivitis zu kennen, um weitere Folgeschäden zu vermeiden.

Innerhalb der Mundhöhle wurden bisher ungefähr **500 verschiedene Bakterienarten** gefunden. Die meisten von ihnen sind harmlos und gehören zu den "normalen Bewohnern" der Mundhöhle. Gefährlich können sie aber werden, wenn sie einen so genannten Biofilm bilden.

### Biofilm

In einem Biofilm sind Bakterien in einem dreidimensionalen Netzwerk organisiert, vergleichbar mit Korallen in einem Korallenriff. Leimähnliche Substanzen lassen sie dabei fest aneinander und an der Zahnoberfläche haften. Daher können diese Bakterien nicht einfach durch Spülen oder die Verwendung von Wasserstrahlgeräten weggespült werden. Hier muss man mechanisch vorgehen, indem man neben der Zahnbürste auch Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume (**Zahnseide** oder Interdentalhölzchen) verwendet.

Der Biofilm ist auch dafür verantwortlich, dass die Bakterien für die körpereigene Abwehr und für Medikamente, wie z.B. Antibiotika, nur ganz beschränkt zugänglich sind. Die Keime können geschützt ihre Giftstoffe (Toxine) produzieren, die dann die Entzündung des Zahnfleischs hervorrufen.

Die Plaquebildung bzw. -reifung erfolgt innerhalb weniger Tage. Zunächst heften sich einzelne Bakterien an die Zahnoberfläche an. Die Masse der Plaque entsteht dann durch Vermehrung der vorhandenen Keime. Spätestens nach einer Woche spricht man von einer "reifen" Plaque, die zu diesem Zeitpunkt in der Lage ist, maximal schädlich zu wirken.

Zahlreiche Faktoren begünstigen die Plaquebildung. Dazu gehören u.a. eine ungenügende Speichelmenge, eng stehende Zähne, kariöse Defekte, abstehende Füllungs- und Kronenränder, Zahnstein und eine falsche Ernährung, die zu wenig zum Kauen zwingt.

### Ist Zahnstein gefährlich?

Mineralien, die im Speichel und in der Flüssigkeit der Zahnfleischtaschen vorhanden sind, können dazu führen, dass die Plaque mineralisiert: Es bildet sich Zahnstein. Dieser kann oberhalb des Zahnfleischs, aber auch in den Zahnfleischtaschen vorhanden sein.

Der Zahnstein oberhalb des Zahnfleischs findet sich vor allem an den Stellen, wo die großen Speicheldrüsen münden. Die Neigung, Zahnstein zu bilden, ist individuell sehr unterschiedlich.

Der Zahnstein an sich ist für das Zahnfleisch nicht gefährlich. Das Problem ist, dass er immer mit lebender Plaque bedeckt ist. Seine Entfernung ist daher eine wichtige Maßnahme zur Vorbeugung und Behandlung von Entzündungen des Zahnfleischs. Dass eine Zahnfleischentzündung durch Bakterien hervorgerufen wird, ist bewiesen und unbestritten.

Entscheidend für das Ausmaß der Entzündung und eventuell eintretende Zerstörungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) ist jedoch die Reaktion desjenigen, der die Plaque hat. Das Zahnfleisch befindet sich stets im Zentrum eines Wechselspiels zwischen bakterieller Plaque und Körperabwehr.

Der Körper verfügt über verschiedene Schutzmechanismen, die ihn vor den Schädigungen durch Bakterien bewahren sollen. Hierzu gehören neben einer intakten Schleimhautbedeckung der Mundhöhle vor allem der Speichel und die Flüssigkeit, die in den Zahnfleischtaschen gebildet wird (Sulkusflüssigkeit). Die beiden Letzteren haben nicht nur eine mechanische Spülwirkung, sondern sie enthalten auch **antibakteriell wirkende Stoffe**. Ausreichend viel dünnflüssiger Speichel ist daher eine wichtige Voraussetzung für gesundes Zahnfleisch.

Der wichtigste Abwehrmechanismus ist die Entzündung des Zahnfleischs. Stoffwechsel- und Zerfallsprodukte der bakteriellen Plaque lösen, wenn sie die obersten Zellschichten des Zahnfleischs passiert haben, im darunter liegenden Gewebe eine Entzündungsreaktion aus. Deren Ziel ist es, den Schaden begrenzt zu halten und die Entzündungsursache zu beseitigen.

Erste Anzeichen für eine Entzündung sind Rötung und Schwellung des Gewebes, die auf Erweiterungen der Blutgefäße beruhen. Die Durchblutung ist verstärkt und die Gefäßwände werden durchlässig. Die Folge: Blutplasma tritt in das benachbarte Gewebe aus, das Zahnfleisch schwillt an. Zuerst an den Zahnfleischpapillen zwischen den Zähnen, dann an den übrigen Bereichen. Auf diesen Gefäßreaktionen beruht auch das Zahnfleischbluten, das schon durch Berührung mit der Zahnbürste oder Zahnseide ausgelöst werden kann.

### **Krankheit, Rauchen, Stress: Faktoren, die die Entzündung beeinflussen**

Die beschriebenen Abwehrmechanismen gegen die Bakterien und ihre Toxine (Giftstoffe) sind in erster Linie genetisch bestimmt. Daher kann die Zahnfleischentzündung individuell unterschiedlich stark verlaufen. Daneben gibt es eine Reihe weiterer Faktoren, die einen wichtigen Einfluss haben.

Hierzu gehören Allgemeinerkrankungen, Funktionseinschränkungen der Abwehrzellen, Stoffwechselstörungen, Rauchen und Stress. Der Einfluss der Sexualhormone wird während der Schwangerschaft deutlich: Das Zahnfleisch der Schwangeren reagiert wesentlich stärker auf vorhandene Plaquebakterien, es schwillt häufig an und blutet oft schon bei Berührung. Besonders intensive Mundhygiene unter Einbeziehung der Zahnzwischenräume ist daher in dieser Zeit besonders wichtig.

Hormonelle Einflüsse sind auch die Ursachen der so genannten Pillen- und Pubertätsgingivitis.

Wichtig ist auch der Einfluss von Medikamenten. Patienten mit Krampfleiden nehmen häufig Hydantoin-Präparate, Transplantationspatienten wird Cyclosporin A verordnet, um

die Abstoßungsreaktion zu unterdrücken. Bluthochdruck-Patienten müssen Nifedipin-Präparate nehmen. Alle drei Medikamente führen zu Zahnfleischverdickungen, die eine Entzündung begünstigen bzw. verstärken.

Mangel- und Unterernährung wirken sich negativ auf die lokale Abwehr aus und verstärken so die plaquebedingte Entzündung. Ein bekanntes Beispiel ist der Skorbut, hervorgerufen durch Vitamin-C-Mangel. In unseren Breiten findet man heute einen solchen Mangel nur noch als Folge einer Aufnahmestörung des Vitamins oder als Folge extremer einseitiger Diäten.

### **Was ist zu tun?**

Schwellung, Rötung und Zahnfleischbluten schon bei leichten Berührungen sind die wichtigsten Zeichen einer Gingivitis.

Viele Betroffene glauben, dass das Zahnfleisch an diesen Stellen "geschont" werden muss. Das Gegenteil ist richtig: **Hier muss der bakterielle Belag besonders gründlich entfernt werden.**

Die tägliche Mundhygiene besteht in der Reinigung der freien Zahnoberflächen mittels Zahnbürste und der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Zwischenraumbürsten. Bei richtiger Technik reicht zweimaliges Zähneputzen pro Tag, ergänzt durch den Gebrauch der Zahnseide/Zwischenraumbürsten einmal täglich.

**In den meisten Fällen wird das Zahnfleischbluten dann innerhalb einiger Tage weniger werden und schließlich ganz abklingen.** Hält es länger an, sollte man den Zahnarzt um professionelle Hilfe bitten. Er wird kontrollieren, ob andere Faktoren eine Rolle spielen (z.B. abstehende Füllungsrande, unzureichende Kontaktpunkte zwischen den Zähnen etc.). Auf jeden Fall ist es sinnvoll, die eigene häusliche Mundhygiene durch eine Professionelle Zahnreinigung zu ergänzen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Zahnarzt!

**Die Gingivitis ist nichts, das man schicksalhaft hinnehmen muss.** Gesundes Zahnfleisch blutet nicht. Die Gingivitis ist eine ernst zu nehmende Entzündung, mit der sich Ihr Organismus auseinandersetzen muss. Und: Aus einer Gingivitis kann sich eine Parodontitis entwickeln, die - sofern sie unbehandelt bleibt - schließlich zu Zahnverlust führen kann.