



Problemzone Zahnzwischenraum

Bürsten gegen Bakterien

Auf Zähnen, Zahnfleisch und Zunge siedeln mehr als 700 Bakterien-Arten. Die meisten Keime sind harmlos oder sogar nützlich. Manche können jedoch großen Schaden anrichten – wenn die Mundhygiene vernachlässigt wird.

Ein Platz für Keime: Unsere Mundhöhle bietet Bakterien ein wahres Schlaffenland. Tropische Temperaturen, ständige Feuchte, zahllose Schlupfwinkel zwischen den Zähnen und auf der Zunge sowie regelmäßige Mahlzeiten sorgen für eine Bevölkerungsexplosion – täglich wachsen zwischen Lippen und Rachen Milliarden von Mikroorganismen heran. Auf ihren Siedlungsflächen bilden die Bakterien einen so genannten Biofilm: In dieser Lebensgemeinschaft „kommunizieren“ die verschiedenen Arten miteinander, organisieren teilweise

gemeinsam die Versorgung mit Nährstoffen und die Entsorgung von Abfallprodukten.

In den Schluchten der Zunge

Die meisten Keime siedeln in den Krypten auf dem Zungenrücken. Diese schluchtartigen Vertiefungen bieten optimalen Schutz und ständig Nahrung – an jeder einzelnen Schleimhautzelle drängeln sich hier bis zu 100 Bakterien. Wer unten keinen Platz findet, weicht nach oben aus, auf die Papillen; diese warzenartigen Erhebungen nehmen unter anderem Geschmacksreize wahr. Vermengt mit abgestorbenen Schleimhautzellen, Nahrungsresten, Speichel und weißen Blutkörperchen bilden die Keime auf der Zunge einen pelzigen Belag. Er kann sich leicht zum Verursacher von Mundgeruch entwickeln. Gegen schlechten Atem hilft daher in vielen Fällen ein Zungenreiniger, mit dem die Bakterien einmal täglich vom Zungenrücken abgeschabt werden.

Die bakterielle Besiedlung der Schleimhäute im Mund stellt für den Körper in aller Regel kein Problem dar. Im Gegenteil: Viele Mitglieder der Lebensgemeinschaft Biofilm schützen das Gewebe vor Eindringlingen und unterstützen das Immunsystem. Krankheitserreger haben es zudem auf der Schleimhaut schwer, da sich deren Zellen rasch erneuern. Ganz anders sieht es an der Zahnoberfläche aus – der Schmelz ist zwar sehr hart, aber nicht zur Erneuerung fähig. Schädliche Keime können hier schnell einen Biofilm bilden, der sich innerhalb weniger Stunden zu einem geschlossenen Bakterienrasen entwickeln kann.

Klebrige Plaque

Mit Zahnbürste, Zahnseide und Zwischenraumbürstchen werden bakterielle Biofilme auf mechanische Weise von den Zahnoberflächen entfernt. Das funktioniert am besten, wenn die Mikroorganismen wenig Zeit hatten, um am Schmelz Plaque zu bilden. Insbe-

sondere Streptokokken sind in der Lage, schnell einen hartnäckigen Zahnbelag entstehen zu lassen. Die Hauptverursacher von Karies nutzen dazu einen Trick: Sie setzen den in der menschlichen Nahrung enthaltenen Zucker zu großen, langkettigen Kohlenhydraten zusammen. Diese Vielfachzucker ummanteln die Bakterien und dienen ihnen nicht nur als Nahrungsreserve – die klebrigen Kohlenhydrate verfestigen zudem die Plaque und erschweren damit deren Entfernung mit der Zahnbürste. Deshalb ist das tägliche Putzen so wichtig: Erfolgt die Reinigung zu selten oder werden Gebissbereiche wie etwa die Zahnzwischenräume regelmäßig vernachlässigt, können speziell Karieserreger rasch einen stabilen Belag bilden, der sich mit den Mitteln der häuslichen Mundhygiene nicht mehr beseitigen lässt.

Angriff aufs Zahnfleisch

Durch regelmäßige Zahnpflege kann der Mensch die „Evolution“ in seiner Mundhöhle positiv beeinflussen. Denn das Bürsten und Fädeln bekämpft jene Mikroorganismen, deren unkontrollierte Vermehrung gesundheitliche Probleme schafft. So lassen sich insbesondere die Verursacher von Zahnfleischentzündungen relativ leicht von den Zahnoberflächen entfernen. Anders als die kariesauslösenden Kokken können sie nicht so bald eine fest anhaftende Plaque bilden.

Dennoch leiden rund 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland unter einer Zahnfleischentzündung (der Zahnarzt spricht von Gingivitis). Eine wesentliche Ursache dürfte sein, dass die Reinigung der Zahnzwischenräume von vielen Menschen vernachlässigt wird. Werden

die Gingivitis-Erreger hier längere Zeit in Ruhe gelassen, können sie sich krankhaft vermehren und das Zahnfleisch angreifen.

Wenn es beim Putzen blutet

Typisches Symptom einer Gingivitis ist rotes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch, das beim normalen Putzen oder bei der Anwendung von Zahnseide oder Zwischenraumbürstchen blutet. Auch ein anhaltend schlechter Atem oder unangenehmer Geschmack im Mund sind häufig Folge einer Zahnfleischentzündung. Wird nichts gegen die Gingivitis unternommen, kann sie sich zur Parodontitis verschlimmern: Die Entzündung breitet sich im gesamten Zahnbett aus und greift schließlich sogar den Knochen an – die befallenen Zähne verlieren ihren Halt (mehr zum



mittel der Wahl, um Beläge aus den Zwischenräumen zu entfernen. Für Ungeübte und bei eng stehenden Zähnen erleichtert gewachste Zahnseide das Einführen. Hilfreich für Erstverwender und Kinder kann Zahnseide im Halter sein. Ist der Anwender etwas routinierter, empfiehlt sich wegen des besseren Putzeffekts ungewachste Seide.

Wer Schwierigkeiten im Umgang mit Zahnseide hat, kann zur Not auf eine Mundspüllösung zurückgreifen. Nach einer aktuellen Untersuchung der Stiftung Warentest (Zeitschrift „test“, Heft 2/2010) können mehrere Produkte bei täglicher Anwendung effektiv zur Zahnpflege beitragen: Die Note „gut“ sowohl beim Schutz vor Karies als auch vor Gingivitis erhielten Chlorhexamed Zahnfleisch-Schutz Mundspül-Lösung, Meridol Mundspüllösung, Odol-med3 Extreme Mundspül-Lösung, One Drop Only Mundspüllösung Zx3 und Sensodyne Zahnspül-Lösung für schmerzempfindliche Zähne.

Kleine Bürstchen, große Wirkung

Sind die Zahnzwischenräume bereits größer, werden sie am besten mit Interdentalbürstchen gesäubert. Ihre mikrofeinen Borsten sind bezüglich der Effektivität allen anderen Hilfsmitteln zur Reinigung der Zahnzwischenräume überlegen. Interdentalbürsten sind im Prinzip leicht anzuwenden – einfach behutsam in den Zwischenraum einführen und vorsichtig mehrfach hin und her bewegen. Wichtig ist jedoch die Wahl der richtigen Größe: Lässt sich das Bürstchen nur unter Krafteinsatz in die Lücke schieben, ist es zu groß. Besteht andererseits zu viel Spielraum, erfolgt keine optimale Reinigung. Im Zweifel hilft der Zahnarzt – er kann seinem Patienten genau sagen, welche Zwischenraumbürste für ihn geeignet ist.

So wenden Sie Zahnseide richtig an

Für die richtige Handhabung von Zahnseide braucht man etwas Übung: Schneiden Sie ein rund 50 Zentimeter langes Fadenstück von der Rolle ab. Wickeln Sie beide Enden jeweils so um den Mittelfinger, dass Sie in der Mitte ein etwa fünf Zentimeter langes Stück über die Daumen oder Zeigefinger spannen können. Drücken Sie den aufgespannten Faden vorsichtig in einen Zahnzwischenraum und polieren Sie dann die Innenflächen rechts und links, indem Sie die Zahnseide behutsam und nicht mit Druck vier bis fünf Mal an beiden Zähnen auf und ab bewegen. Gleiten Sie dabei vorsichtig auch bis unter den Zahnfleischsaum.

Zur Reinigung im Oberkiefer hat sich das Aufspannen der Zahnseide zwischen Daumen und Zeigefinger bewährt. Zum Säubern der unteren Zahnreihe spannen Sie den Faden besser über beide Zeigefinger. Für jeden Zwischenraum sollte ein frisches Fadenteilstück verwendet werden.

Thema Parodontitis lesen Sie in der nächsten Ausgabe von LÜCKENLOS). Werden die Zähne oder einzelne Gebissbereiche nicht regelmäßig geputzt, können sich schädliche Bakterien dort schnell vermehren – unter Umständen entzündet sich das Zahnfleisch an den befallenen Stellen bereits nach einer Woche.

Zahnzwischenräume nicht vergessen

Ohne Unterstützung von außen haben die Abwehrzellen nur geringe Chancen, dem Ansturm der Erreger dauerhaft standzuhalten. Die Bürste bringt's: Wird der Belag am Zahnfleischsaum konsequent mechanisch attackiert, klingt eine Gingivitis schon nach wenigen Tagen wieder ab. Unterstützend hilft der Zahnarzt – bei einer professionellen Zahnrei-

nigung in der Praxis werden alle Beläge und damit die Auslöser von Zahnfleischentzündungen gründlich beseitigt. Um einer erneuten Infektion vorzubeugen, kommt es ganz entscheidend darauf an, bei der täglichen Mundhygiene auch an die Zahnzwischenräume zu denken. Sie werden jedoch viel zu oft vergessen: Das zeigt der auffallend niedrige Verbrauch von Zahnseide und Zwischenraumbürsten in Deutschland. So müsste der Konsum von Zahnseide etwa 40 Mal höher sein, würden die Zwischenräume den zahnärztlichen Empfehlungen entsprechend häufig und intensiv gereinigt.

Zahnseide oder Mundspüllösung?

Ist das Zahnfleisch noch nicht zurückgewichen und stehen die Zähne normal nebeneinander, ist Zahnseide das Hilfs-