



Mit der richtigen Ausrüstung ist eine gute Mundhygiene gar nicht mehr so schwierig.

# Wenn das Zahnfleisch blutet

**Zu einer gesunden Mundhygiene gehört auch gesundes Zahnfleisch. Lesen Sie die besten Tipps, damit Sie auch in Zukunft den richtigen Biss haben!**

Text Denise Muchenberger · Fotos Susanne Keller · Grafiken istockphoto

## Pascal Fischer

Der 28-jährige Pascal Fischer ist seit 2013 Geschäftsführer der Drogerie Abderhalden in Wattwil (SG). Seine Spezialgebiete sind Naturheilmittel und Spagyrik.

[www.toggenburgdrogerie.ch](http://www.toggenburgdrogerie.ch)

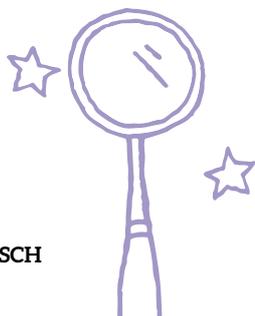


Pascal Fischer erinnert sich noch gut an seinen ersten «Zahnfleischpatienten»: Ein junger Mann um die 25 kam in die Drogerie und klagte über starke Schmerzen und Blutungen. «Bis dahin kannte ich diese Beschwerden nur aus der Theorie, nun folgte ein extremer Fall in der Praxis. Sein Zahnfleisch war feuerrot und blutete stark», sagt der Drogist.

## Zahnausfall droht

Der junge Mann gab an, zu rauchen, was das Leiden verstärkte. Drogist Pascal Fischer ging mit ihm die gesamte Mundhygiene durch, verschrieb ihm eine Zahnbürste mit sanften Borsten, eine salzhal-

tige Zahnpasta und – da sich durchs Rauchen auch der Vitamin-C-Speicher leert – eine intensive Vitamin-C-Kur mit Kapseln. «Ausserdem konnte ich ihn dazu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören.» Zu sehr hätten den jungen Mann die möglichen Konsequenzen abgeschreckt. Denn wer entzündetes Zahnfleisch nicht behandelt, riskiert, dass sich die Zahnhalteapparate entzünden. Bei der sogenannten Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) zieht sich das Zahnfleisch zurück, die Zahnhälse liegen frei. Meistens sind diese sehr schmerzempfindlich, reagieren auf heisse oder kalte Getränke und Speisen. «In





einem letzten Schritt können dann die Zähne sogar ausfallen», sagt Fischer.

Sein Kunde zeigte sich einsichtig, hörte auf zu rauchen, nahm Vitamin-C-Präparate ein und optimierte die Mundhygiene. «Nach zwei bis drei Wochen hatte er die Beschwerden im Griff und das Zahnfleisch war wieder deutlich heller.»

### Bürste oft wechseln

Drogist Pascal Fischer achtet darauf, nicht nur Zähne, sondern auch Zahnfleisch bei der Mundhygiene zu berücksichtigen. Er verwendet eine schonende Schallzahnbürste, die das Zahnfleisch massiert. Auch Zahnseide und Interdentalbürsten gehören bei ihm dazu, um Speisereste zwischen den Zähnen zu entfernen. Bei

schmerzhaftem Zahnfleisch sollte man einfach vorsichtiger «sidele» und bürsten. Als Abschluss sei eine Mundspülung sinnvoll, sofern sie keine «aggressiven» Stoffe wie zum Beispiel Pfefferminze enthalte. «Sie können das lädierte Zahnfleisch zusätzlich reizen.» Ausserdem ist es wichtig, die Zahnbürste regelmässig zu wechseln, in ihr sammeln sich Bakterien an. «Deshalb spätestens alle drei Monate eine neue Zahnbürste kaufen.»

### Stress als Ursache

Zahnfleischprobleme sind weitverbreitet, das sieht auch Fischer in der Drogerie. Von Jung bis Alt, Männer und Frauen kommen in sein Geschäft, um sich bei Entzündungen, Blutungen und/oder

Schmerzen Rat zu holen. «In einem ersten Schritt frage ich immer nach den Symptomen. Dann besprechen wir mögliche Ursachen.»

Zahnfleischprobleme können von einer falschen Zahnhygiene, aber auch von unausgewogener Ernährung, stressbedingt oder durch umwelttechnische Einflüsse wie Medikamente oder Rauchen herrühren. Falsche Putztechniken wie heftiges Schrubben gelten ebenfalls als Ursache. «Vitaminreiche Lebensmittel stärken das Zahnfleisch und füllen die Vitamin-C-Speicher», sagt Fischer. Also am besten fünf Portionen Gemüse und Früchte in den Speiseplan einbauen, wobei Gemüse besser ist, da säurehaltige Früchte das Zahnfleisch ebenfalls reizen können. →

## TEBODONT® mit Teebaumöl für die optimale Mund- und Zahnpflege



- pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
- erfrischt nachhaltig
- hemmt die Plaquebildung
- zur Kariesprophylaxe
- ist klinisch erfolgreich getestet

wird auch Sie begeistern!



NEU  
ZAHNPASTE  
OHNE FLUORID



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)