

## Zahnfleischentzündung (Gingivitis)

### Kurzinfo

Eine Zahnfleischentzündung ist eine durch Zahnbeläge (Plaque), Reizungen oder Verletzungen hervorgerufene bakterielle Entzündung des Zahnfleisches. Man erkennt die Entzündung daran, dass das Zahnfleisch gerötet, geschwollen und oft auch weicher ist als gesundes Zahnfleisch. Weiterhin schmerzt die entzündete Stelle bei Berührung und kann beim Zähneputzen oder Essen bluten.



### Gute Heilungsprognose

Zahnfleischentzündungen haben in der Regel eine gute Heilungsprognose. Oft klingen sie innerhalb weniger Tage von selbst wieder ab oder können relativ einfach durch eigene Maßnahmen oder eine zahnärztliche Behandlung geheilt werden.

### Unbehandelt besteht das Risiko einer Parodontitis

Wenn eine Zahnfleischentzündung über längere Zeit bestehen bleibt und nicht behandelt wird, kann sich daraus eine Parodontitis entwickeln. Diese betrifft auch den Kieferknochen und gefährdet den Halt der betroffenen Zähne.

Beide Erkrankungen äußern sich durch ähnliche Symptome. Es ist daher wichtig, entsprechende Anzeichen durch eine zahnärztliche Untersuchung abklären zu lassen.

### Vorsorge

Einer Zahnfleischentzündung kann durch eine sorgfältige eigene Mundhygiene, die Wahrnehmung der empfohlenen routinemäßigen Kontrolluntersuchungen sowie durch zahnärztliche Prophylaxemaßnahmen wie regelmäßigen professionellen Zahnreinigungen vorgebeugt werden.

# Was ist eine Zahnfleischentzündung?

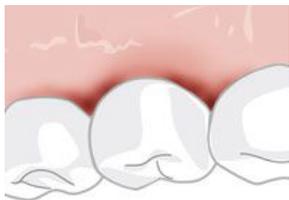
Eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis) ist eine durch Zahnbeläge (Plaque), Reizungen oder Verletzungen hervorgerufene bakterielle Entzündung des Zahnfleisches. Sie beginnt meist am Zahnfleischrand oder im Bereich der Interdentalpapille (dem Zahnfleisch im Zahnzwischenraum). Von dort aus kann sie sich über weitere Bereiche des Zahnfleisches ausdehnen.

**Man unterscheidet folgende Formen:**

## Akute Zahnfleischentzündung

Eine akute Zahnfleischentzündung entsteht relativ plötzlich und dauert nur kurze Zeit an. Sie ist für Patienten durch entsprechende Symptome erkennbar und geht bei verbesserter Mundhygiene an der entsprechenden Stelle oder „von selbst“ meist innerhalb weniger Tage wieder zurück.

## Chronische Zahnfleischentzündung



Diese Form der Entzündung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie über längere Zeit bestehen bleibt, weil die auslösenden Entzündungsreize länger auf das Zahnfleisch einwirken. Zur Heilung ist oft eine gezielte Behandlung erforderlich.

Wird eine Zahnfleischentzündung nicht behandelt, weitet sie sich in der Regel auf alle Bestandteile des Zahnhalteapparates aus. Es entwickelt sich eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates, Zahnbettentzündung, frühere Bezeichnung: „Parodontose“).

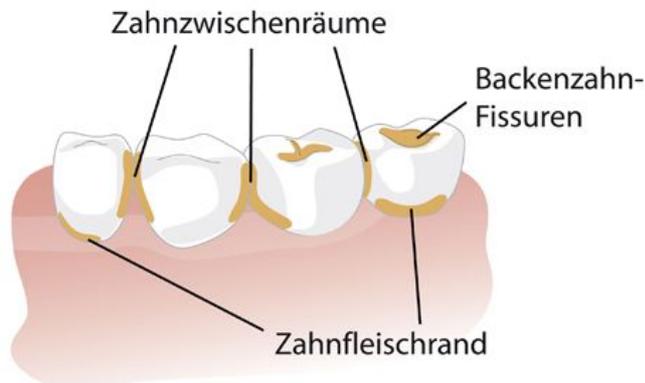
## Schwangerschaftsgingivitis

Während der Schwangerschaft verändert sich der Hormonstoffwechsel einer Frau. Dies hat zur Folge, dass das Weichgewebe im Mund lockerer und damit anfälliger für Zahnfleischentzündungen und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Gingivitis und Parodontitis) wird. Nach heutigem Stand der Wissenschaft gilt es als gesichert, dass eine Parodontitis unter anderem das Risiko für ein zu geringes Geburtsgewicht erhöhen kann.

# Ursachen

Auslöser für Zahnfleischentzündungen können mechanische Reizungen sowie Verletzung durch die Zahnbürste (zu festes Zähneputzen, verschlissene Borsten) oder harte, scharfkantige Nahrungsbestandteile wie Brotrinde sein.

# Problemzonen bei der Zahnreinigung



In der Regel sind jedoch Beläge („weiche“ Beläge, auch Plaque oder „Biofilm“) und die darin befindlichen Bakterien Ursache der Entzündungen. Diese Beläge sammeln sich vor allem am Zahnfleischrand und im Bereich der Interdentalpapille (dem Zahnfleisch im Zahnzwischenraum) an, weil diese Stellen bei der eigenen Zahnpflege schwieriger zu erreichen sind. Daher sind diese Bereiche oft der Ausgangspunkt der Entzündungen.

Zahnstein (harte Beläge) begünstigt die Entstehung von Entzündungen zusätzlich. Weil Zahnstein eine raue Oberfläche aufweist, fest haftet und sich durch eigene Mundpflegemaßnahmen nicht beseitigen lässt, können sich Bakterien darin „ungestört“ vermehren.

## Die Entzündungsreaktion

Die Entzündung selbst ist eine Abwehrreaktion des Körpers gegen Bakterien und die von ihnen produzierten Giftstoffe (Toxine). Das Immunsystem wird aktiviert und bewirkt unter anderem folgende Vorgänge:

- Das Zahnfleisch wird stärker durchblutet, was sich unter Umständen durch eine Schwellung zeigt. Es sieht nun dunkler und rötlicher aus. (Gesundes Zahnfleisch erscheint hellrosa).
- Um die bakterielle Infektion zu bekämpfen, wandern weiße Blutkörperchen verstärkt in das Zahnfleisch ein. Dies führt gelegentlich zu einer Schwellung und damit zu Schmerzen beim Zähneputzen.

Eine unzureichende Mundhygiene, Rauchen, Stress, Alkoholgenuss und bestimmte Medikamente fördern darüber hinaus die Entstehung von Entzündungen. Weiterhin kann eine erbliche Veranlagung mitentscheidend für eine verstärkte Entzündungsreaktion des Immunsystems sein.

Diese Faktoren können außerdem dazu beitragen, dass die Entzündung über längere Zeit bestehen bleibt: Eine Zahnfleischartzündung kann sich leichter zu einer Entzündung des gesamten Zahnbettes (Parodontitis oder Zahnbettentzündung) ausweiten.

Mehr Informationen. Die [Parodontitis](#)

## Symptome

Folgende Symptome und Merkmale kennzeichnen gesundes bzw. erkranktes Zahnfleisch:

Gesundes Zahnfleisch ist blassrosa, blutet nicht, zeigt keine Schwellung, ist fest und liegt straff am Zahn an.

Entzündetes Zahnfleisch ist gerötet, geschwollen, weicher als gesundes Zahnfleisch und schmerzt bei Berührung. Darüber hinaus deutet häufigeres Zahnfleischbluten während des Essens und beim Zähneputzen auf eine Entzündung hin.

### **Wichtig!**

Gerötetes oder häufiger blutendes Zahnfleisch können ebenso auf eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) hinweisen. Darüber hinaus können Zahnfleischartzündungen und die Parodontitis auch ohne für Patienten erkennbare Symptome verlaufen. Das Zahnfleisch kann beispielsweise gesund aussehen, obwohl in der Tiefe entzündliche Prozesse stattfinden, die nur bei einer zahnärztlichen Untersuchung festgestellt werden können.

Daher sind regelmäßige routinemäßige Vorsorgeuntersuchungen zur Abklärung von Symptomen und zur Erkennung von Erkrankungen wichtig.

## **Diagnose**

Entzündetes Zahnfleisch fällt Zahnärzten oft bereits durch die typischen Symptome mit bloßem Auge auf.

Falls erforderlich, kann die Festigkeit sowie die Blutungsneigung des Zahnfleisches an der entsprechenden Stelle mithilfe einer Sonde (einem Handinstrument mit feiner Spitze) getestet werden. Dazu wird das Zahnfleisch mit der Sonde berührt. Je nach Intensität der Zahnfleischartzündung reagiert das Zahnfleisch mit einer leichten oder stärker ausgeprägten Blutung.

Diese Untersuchung kann durch die Erhebung entsprechender Mundgesundheits-Kennwerte (-Indices), wie dem Sulkus-Blutungs-Index (SBI) oder Blutung auf Sondierung, BAS (auch Bleeding on Probing, BOP) ergänzt werden. Mundgesundheitswerte sind Teil der Diagnostik und dienen darüber hinaus der Dokumentation, der Behandlungsplanung und der Erfolgskontrolle zwischen Behandlungsterminen.

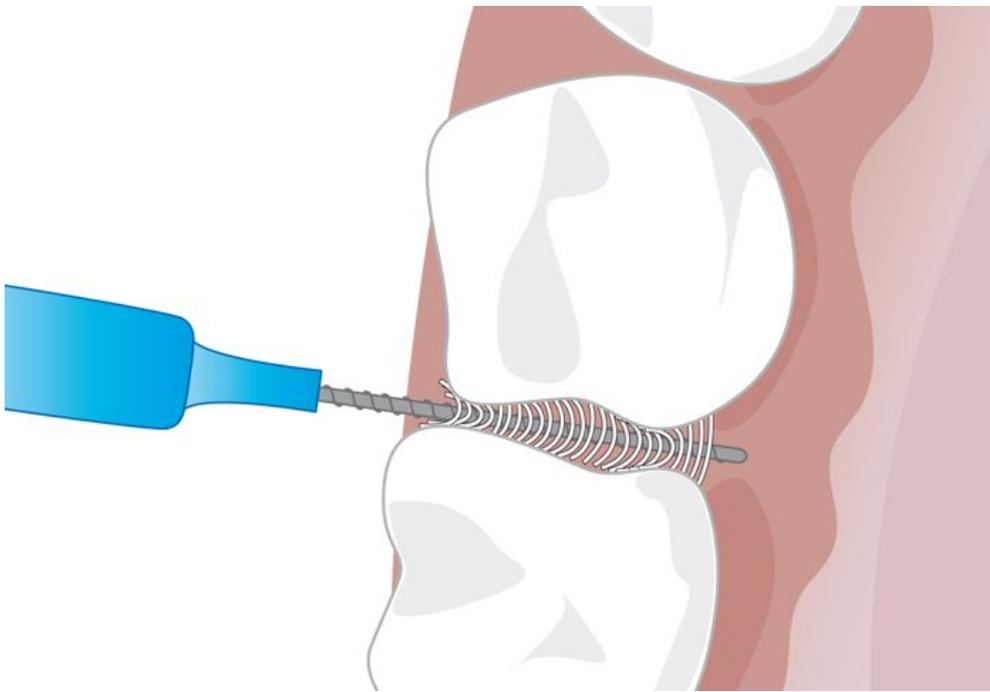
Eventuelle entzündliche Prozesse, die in der Tiefe stattfinden und äußerlich nicht erkennbar sind, können unter Umständen im Röntgenbild festgestellt werden.

## **Behandlung**

Eine Zahnfleischartzündung (Gingivitis) klingt oft von selbst innerhalb weniger Tage wieder ab. Sollte dies nicht der Fall sein oder auch zur Unterstützung des Heilprozesses, kann sie wie folgt behandelt werden:

### **Eigene Behandlungsmöglichkeiten**

Zahnfleischartzündungen können in der Regel schon durch eine verbesserte Mundhygiene im Bereich der Entzündung geheilt werden. Die sorgfältige Entfernung von bakteriellen Zahnbelägen trägt entscheidend dazu bei, die entzündungsauslösenden Reize zu beseitigen. Schmerzhafte Bereiche oder verletzte Stellen sollten nach Möglichkeit weiterhin schonend gereinigt oder bei Bedarf ausgespart werden. Hier kann auch der Umstieg auf eine Zahnbürste mit sehr weichen Borsten weiterhelfen, die Mundhygiene fortzusetzen.



Nebem dem Putzen mit der Zahnbürste gehört die Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide, Interdentalbürstchen oder medizinischen Zahnhölzchen (mit dreieckigem Querschnitt) dazu. Außerdem können Mundspüllösungen und Salben mit antibakteriellen Wirkstoffen zur Heilung beitragen.

## Wann zum Zahnarzt gehen?

Falls eine Zahnfleischentzündung nicht nach mehreren Tagen abklingt, sollte Sie zahnärztlich behandelt werden. Ein Zahnarztbesuch ist generell ratsam, wenn Symptome wie Zahnfleischbluten, Rötungen oder schmerzendes Zahnfleisch häufiger auftreten. Diese Anzeichen können auf eine Parodontitis hindeuten.

## Zahnärztliche Behandlung

Bei der Behandlung wird der betreffende Bereich zunächst professionell gereinigt. Dazu werden weiche bakterielle Zahnbeläge sowie eventuell vorhandener Zahnstein (harte Beläge) entfernt. Bei Bedarf erfolgt dies auch unterhalb des Zahnfleischrandes. Auf diese Weise werden die entzündungsauslösenden Reize – Bakterien und von ihnen ausgeschiedene Stoffwechselprodukte – beseitigt.

Unter Umständen können darüber hinaus kurzzeitig Mundspüllösungen und Salben mit antibakteriellen Wirkstoffen eingesetzt werden. Um die erzielte Wirkung zu erhalten, ist es wichtig, die eigene Mundpflege an der betreffenden Stelle sorgfältig fortzusetzen.

Vor allem bei häufigen und chronischen Zahnfleischentzündungen sind professionelle Zahnreinigungen (PZR) angezeigt. Sie stellen eine intensive Reinigung und eine sorgfältige Zahnbelagsentfernung auch an schwierig zu erreichenden Stellen sicher. Weiterhin werden die gesamte Bakterienzahl sowie entzündliche Prozesse im gesamten Mund vermindert.

## Prognose

Akute (plötzlich auftretende und nur kurz andauernde) Zahnfleischentzündungen treten im Mund immer wieder einmal auf und sind meist harmlos. Sie klingen in vielen Fällen von selbst wieder ab oder können durch eigene oder zahnärztliche Maßnahmen vollständig und zügig geheilt werden. Dies gilt auch, wenn eine mechanische Reizung oder Verletzung Auslöser der Entzündung war.

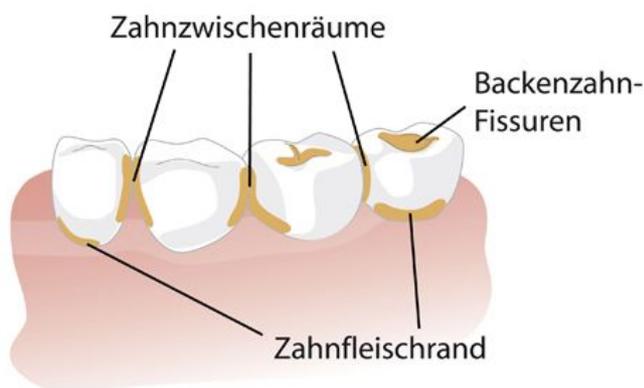
Länger bestehende, chronische Zahnfleischentzündungen sollten behandelt und zahnärztlich beobachtet werden, etwa im Rahmen regelmäßiger Kontrolltermine.

Denn Zahnfleischentzündungen können sich zu einer Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) weiterentwickeln, die den gesamten Halteapparat eines Zahnes schädigt und damit den Halt der betroffenen Zähne gefährdet. Weiterhin ist erwiesen worden, dass eine Parodontitis die Allgemeingesundheit (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schwangerschaftskomplikationen) beeinträchtigen kann.

## Vorsorge

Die wichtigste Vorsorgemaßnahme stellt die eigene sorgfältige Mundpflege und die damit verbundene Entfernung bakterieller Zahnbeläge ("Plaque" oder "Biofilm") dar.

### Problemzonen bei der Zahnreinigung



Diese Beläge entstehen zwar täglich neu, die regelmäßige Entfernung verhindert jedoch, dass Bakterien und damit die entzündungsauslösenden Reize über längere Zeit auf das Zahnfleisch einwirken können. Besonders wichtig ist die Reinigung des Zahnfleischrandes und der Zahnzwischenräume, weil hier wegen der schlechteren Erreichbarkeit das Risiko größer ist, dass Beläge länger haften können.

### Zur sorgfältigen Mundpflege gehören neben dem Putzen mit der Zahnbürste:

- Die Verwendung zusätzlicher Zahnpflegemittel (Zahnseide, Interdentalbürstchen, medizinische Zahnholzchen mit dreieckigem Querschnitt, etc.)
- Kauen von zuckerfreien Kaugummis zwischen den Mahlzeiten, falls keine Gelegenheit zum Zähneputzen besteht
- Das Mundausspülen nach den Mahlzeiten mit Wasser oder anderen zuckerfreien Getränken
- Die kurzzeitige Verwendung von Mundspüllösungen (nach besonderer Empfehlung)

Weiterhin kann man Zahnfleischentzündungen mit einer zahngesunden Ernährung und dem weitgehenden Verzicht auf Tabak- und Alkoholkonsum vorbeugen.

## Schwangere

Werdende Mütter sollten in der Schwangerschaft möglichst früh zahnärztliche Vorsorgetermine wahrnehmen und ihre Mundgesundheit untersuchen lassen. Darüber hinaus senkt eine besonders sorgfältige Mundpflege das Entzündungsrisiko und hilft, eventuell bereits bestehende Entzündungen zu vermindern.

Zahnfleiscentzündungen, vor allem aber die Parodontitis, werden mit einem erhöhten Risiko für Schwangerschaftskomplikationen in Verbindung gebracht.

## **Professionelle Vorsorge in der Zahnarztpraxis**

Empfehlenswert sind routinemäßige Kontrolltermine sowie regelmäßige professionelle Zahnreinigungen in auf das persönliche Erkrankungsrisiko abgestimmten Zeitabständen.

Datenschutz