

Frage von [130silvia](#): Habe immer wieder Zahnentzündungen durch offene Zahnfleischtaschen habe aber keine Karies, wer weiß was hilft?

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/14934-habe-immer-wieder-zahnentzuendungen-durch-offene-zahnfleischtaschen-habe-aber-keine-karies-wer-weiss-was-hilft>

von [bermibs](#) ♂

Hallo Silvia,

für gesundes [Zahnfleisch](#) ist ausreichend [Vitamin C](#) sehr wichtig. Dabei spreche ich aber nicht von den 100 mg nach DGE, schon eher von den 400 mg nach Empfehlungen amerikanischer Bio-Chemiker und absolut nach den Empfehlungen von Linus Pauling für eine optimale Versorgung mit 2 - 4 Gramm je Tag. Ich hatte auch Probleme mit dem Zahnfleisch, die jetzt dank 3 Gramm Vitamin C-Supplemente behoben sind.

Drei bis vier Gramm täglich würde ich Dir auch empfehlen. Es gibt von NOW ein sehr gutes und preisgünstiges Präparat (1.000 mg ph-neutrales Calciumascorbat, 2 Stunden gepuffert, 500 mg Bioflavonoide u.a.). Eine Tablette kostet nur 11 Cent.

In meiner Ablage liegt ein Datenblatt (2. Seite) mit Link (NOW C-1000, gepuffert):

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitamin_c_und_allergien/vitamin_c-praeperate.pdf

Liebe Grüße
bermibs

von Blunabluna

Hört sich zwar doof an aber ich hatte einen [Zahn](#) wo diese Tasche immer wieder kam... aua.. ich nutzte eine Zahncreme und schwöre drauf..Sensodyne PRO [SCHMELZ!!!](#)

von [Redschnecke](#) ♀

Du könntest Dir "Cistus incanus"-Tee besorgen (in der Apotheke). Der schmeckt ähnlich wie grüner Tee, ist aber sehr viel wirksamer als Antioxidanz. Davon regelmäßig [trinken](#) und den Mund spülen.

Außerdem solltest Du über die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste nachdenken. Die meisten haben auch eine Zahnfleischmassagefunktion. Damit wird das [Zahnfleisch](#) gekräftigt. Ist Dein [Blutzucker](#) in Ordnung? Das wäre auch eine Erklärung für Zahnfleischprobleme.

von [opera](#) ♀

Hallo silvia,
ich könnte mir vorstellen, dass Dir eine Ölziehkur hilft. Das dient der Entgiftung und soll nicht nur bei Entzündung, sondern sogar bei Eiterung helfen.

Dazu musst Du einen Schluck Oliven- oder Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und ca. 5 Minuten im Mund hin und her bewegen. Hinterher ausspucken (nicht schlucken, denn da sind jede Menge Bak-

terien usw. drin!). Am besten machst Du das vor dem Zähneputzen. Manche Leute spülen auch einfach nur den Mund hinterher noch einmal mit lauwarmen Wasser aus.

Gute Besserung und IG
opera

von [130silvia](#) ♀

Hallo, Ihr lieben ich danke Euch für die Aussagen.

Aber das hilft mir leider alles nicht wirklich weiter, mein [Zahnarzt](#) meint mein [Kiefer](#) (Halteaperat) und [Knochen](#) würde sich wohl zurückbilden das [Zahnfleisch](#) aber nicht und so würden die Zahntaschen entstehen in denen sich die [Bakterien](#) versammeln und dann kommt es zur Entzündung, die dann aber auch ganz schnell die [Zahnwurzel](#) vereitert!

Das schlimme ist das der Zahn sofort zu wackeln anfängt und wenn sich ein Eiterherd unter der Zahnwurzel bildet ist der Zahn nicht mehr zu retten.

Hilfreich wären vielleicht Tipps wie ich den Kieferknochen wieder aufbauen könnte, viel [Rohkost](#) und viel kauen, Milchprodukte und ausreichend [Vitamin C](#) brachten leider kein [Erfolg](#)!

von [bermibs](#) ♂

Wie sieht es mit Calcium- und Magnesiumcitrat-supplementen aus? Was Du da beschreibst hat ja Ähnlichkeit mit [Osteoporose](#). Da sind eine Reihe Vitamine und Mineralien hochdosiert erforderlich. Was verstehst Du unter ausreichend [Vitamin C](#)? Unter **drei Gramm** brauchst Du gar nicht anfangen. Es ist ebenfalls maßgeblich an der [Knochenbildung](#) beteiligt. Du solltest über 5 Gramm und mehr oder über eine Hochdosistherapie nachdenken.

Wie lange und in welcher [Dosierung](#) hast Du es genommen? Es gibt bei den Nährstoffen keine Sofortwirkung. Ein halbes Jahr Anlaufzeit ist da schon realistisch, gerade da ja Knochen nur langsam wachsen.

Hier der Link zur [Indikation](#) Osteoporose von NaturePower:

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/indikationen/indikation107-osteoporose.pdf

Ich habe gerade mein "Burgersteins Handbuch Nährstoffe" verborgt. Da sind Indikationen mit Dosisangaben enthalten. Ich werde es bei Gelegenheit einscannen.

Liebe Grüße
bermibs

von [bermibs](#) ♂

Hallo Silvia,
hier ist noch der Link zu Burgerstein:

www.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/osteoporose.pdf

Liebe Grüße
bermibs

von [130silvia](#) ♀

Hallo bermibs,

deine Antworten sind sehr hilfreich, ich nehme seit 2 Jahren [Vitamin C](#) zusätzlich ein als ich meinen ersten Zahn durch die Sache verlor. Am Anfang nur ca 400mg um unter anderem auch mein Immunsystem zu unterstützen, da es als Verkäuferin nicht immer einfach ist. Seit Juni 09 habe ich die Dosis erhöht auf 600mg da ich erfuhr das ich meinen Job zum Herbst wegen Geschäftsschließung verliere. Und prompt ging es meinen Zähnen schlecht Entzündungen usw. Vor 2 Wochen habe ich dann meinen 2. Zahn verloren, da der [Kiefer](#) nur noch die Zahnschmelz hielt und der Zahn vereitert war! Inzwischen sind mehrere Zähne in Gefahr da der Kiefer, durch den Rückgang, nicht genug halt bietet. Das [Zahnfleisch](#) bildet sich nicht zurück und deshalb die Zahntaschen bis zu 5mm.

Da weiß ich auch nicht ob mir da so viel [Zeit](#) bleibt für die [Knochenbildung](#)! Aber ich danke Dir "bermibs" und allen Anderen sehr, die Rat wissen!

-Liebe Grüße Silvia-

von [bermibs](#) ♂

Hallo Silvia,

ich habe mich noch einmal kundig gemacht. Ein Arbeitskollege hatte ähnliche Probleme. Er hat bei einem [Zahnarzt](#)/Kieferorthopäden den [Kiefer](#) wieder aufbauen lassen. Dazu wird an anderer Stelle Knochenmasse entnommen, entsprechend aufbereitet und auf dem Kiefer aufgetragen. Diese Masse wächst dann mit dem Kiefer.

Das wäre eine akute Lösung, um die noch vorhandenen Zähne zu retten. Parallel musst Du aber auch langfristig die [Knochen](#) durch die Nährstoffsupplemente stärken.

Ich kann Dir leider nicht sagen, ob die Krankenkassen diesen Kieferaufbau bezahlen.

Ich wünsche Dir alles Gute
bermibs