

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/augen-ohren-und-mund/was-hilft-bei-parodontose-zahnfleischprobleme/print.html>

# Was hilft bei Parodontose (Zahnfleischprobleme)

## Zahnfleischzerfall beginnt mit einer leichten Rötung und Entzündung des Zahnfleisches

Das peridontale Gewebe (das Gewebe, das die Zähne stützt) setzt sich aus drei Bestandteilen zusammen: dem Zahnfleisch, dem Knochen, in dem die Zähne verankert sind, und dem peridontalen Ligament, einer dünnen Schicht Bindegewebe, die die Zahnwurzeln fest mit dem Knochen verbindet. Zahnfleischprobleme sind weit verbreitet, insbesondere unter Erwachsenen mittleren Alters und älteren Menschen, und Krankheiten dieser Gewebe sind eine häufige Ursache für Zahnverlust bei Erwachsenen.

Zahnfleischzerfall beginnt mit einer leichten Rötung und Entzündung des Zahnfleisches, das die Zähne umgibt. Verursacht wird diese Zahnfleiscentzündung durch einen nahezu unsichtbaren klebrigen Belag aus Bakterien (Plaque), der sich an den Zahnhälsen ansammelt. Ein frühes Warnsignal für Zahnfleiscentzündung ist Zahnfleischbluten beim Zähneputzen und beim Benutzen von Zahnseide. Plaque enthält schädliche Bakterien, die sowohl die Zähne, als auch das Zahnfleisch gefährden (sie verursachen Karies und Parodontose). Wenn sie früh erkannt und behandelt wird, lässt sich eine Zahnfleiscentzündung rückgängig machen. Bleibt sie jedoch unbehandelt, verschlimmert sie sich stetig, bis sich daraus im Laufe der Monate und Jahre eine Parodontose entwickelt. Parodontose ist durch eine bleibende Schädigung des Knochens und des Gewebes unter dem Zahnfleisch gekennzeichnet, die zu Schwellungen und Rückbildung des Zahnfleisches, Mundgeruch, und letzten Endes zu lockeren, wackelnden Zähnen führt.

## Ernährungsempfehlungen bei Parodontose (Zahnfleischproblemen)

Die meisten Menschen wissen, dass Zucker Karies fördert, aber die wenigsten sind sich dessen bewusst, dass er auch Parodontose fördert. Die Bakterien, aus denen Plaque zusammengesetzt ist, leben von Zucker. Der Verzehr von Zucker verstärkt die Bildung von Plaque und verursacht Zahnfleiscentzündung, und darüber hinaus beeinträchtigt Zucker die weißen Blutkörperchen im Zahnfleisch in ihrer Fähigkeit, schädliche Bakterien zu zerstören, was wiederum Parodontose fördert. Alle Zuckerarten und raffinierten Kohlenhydrate sind ungünstig, aber Saccharose (raffinierter Kristallzucker) ist am schädlichsten, ganz besonders in klebriger Form (z. B. als Bonbons), weil er so länger an den Zähnen haften bleibt.

## Nährstoffempfehlungen bei Parodontose (Zahnfleischproblemen)

*Vitamin C* hilft, das Zahnfleisch und das peridontale Ligament zu "reparieren". Darüber hinaus regt es das Immunsystem dazu an, Zahnfleischinfektionen zu bekämpfen. Auch lokale Anwendung durch einmassieren.

*Multi-Mineralienpräparate* können den Knochen, in dem die Zähne verankert sind, stärken und bei dessen Wiederaufbau helfen.

*Coenzym Q10*: Bei Parodontose sinken die Q10-Werte im Zahnfleisch und in den weißen Blutkörperchen. Q10 beschleunigt den Heilungsprozess und vermindert Zahnfleischbluten.

## **Besondere Hinweise**

Gründliche und richtige Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch durch zwei- bis dreimal Zähneputzen am Tag (noch jeder Mahlzeit) und durch tägliches Benutzen von Zahnseide kann die Bildung von Plaque vermindern und das Parodontoserisiko erheblich senken. Mundpflege ist besonders wirksam, wenn sie mit Nährstoffsupplementen und der Vermeidung von Zucker verbunden wird. Das giftige Metall Quecksilber, das Bestandteil von Amalgamfüllungen ist, kann die weißen Blutkörperchen im Zahnfleisch in ihrer Fähigkeit beeinträchtigen, schädliche Bakterien zu bekämpfen.

Amalgamfüllungen enthalten auch andere Schwermetalle wie Silber und Zinn, und sollten daher vermieden werden. Der Gesundheitszustand des Zahnfleisches kann sich womöglich verbessern, wenn alte Amalgamfüllungen durch neue, weniger problematische Füllungen ersetzt werden. Vermeiden Sie starke "antibakterielle" Mundspülungen. Sie enthalten giftige Chemikalien, die über die Gewebe in Mund und Hals in den Körper aufgenommen werden können. Auch können sie Zähne und Füllungen verfärben und einen braunen Belag auf der Zunge bilden.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>