

Die **individuelle Zahn- und Mundprophylaxe** ist der wirksamste Schutz für lebenslangen Erhalt Ihrer Zähne!!!

### Das Problem

- **Zahnfleischerkrankungen und Karies** sind die häufigsten Erkrankungen im Munde. Immerhin sind hiervon 95% der Bevölkerung irgendwann einmal betroffen. Unbehandelt führen diese beiden Erkrankungen immer zum **Zahnverlust**.
- Beide Erkrankungen werden durch **Bakterien** hervorgerufen, welche sich in den vielen Schlupfwinkeln der Zähne und des Mundes übermässig vermehren können.
- **Zahnfleischerkrankungen** beginnen mit leichtem Bluten beim Zähneputzen und manchmal bringen sie auch verstärkten **Mundgeruch**. Bei Fortschreiten der Erkrankung wird das Bluten häufiger und stärker, einzelne Zähne können schmerzen und merklich locker werden. Im Endstadium kommt es zur Eiterbildung in tiefen Zahnfleischtaschen bis hin zum **Abszeß** (dicke Backe) und totalem Zahnverlust.



- Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis) können durch Krankheiten wie Diabetes, Osteoporose, schlechte Ernährung, Mangel an Mikronährstoffen oder bestimmten Gen-Defekten verstärkt werden, aber auch Rauchen und ungenügende Zahnpflege begünstigen das Auftreten und Fortschreiten dieser Erkrankung.
- Umgekehrt beobachten Forscher, dass durch eine Parodontitis das Risiko für **Herzinfarkt Schlaganfall** und **Diabetes** signifikant erhöht ist. Ebenso ist das Risiko der Unfruchtbarkeit und Impotenz und von Schwangerschaftskomplikationen durch eine fortschreitende Parodontitis extrem erhöht. Durch eine Behandlung der Parodontitis können sich z.B. die Blutzuckerwerte bei Diabetikern deutlich verbessern.
- **Karies** entsteht oft ganz harmlos als kleine weissliche Verfärbung, welche durchaus noch reversibel ist, kann sich aber bei Fortbestehen der Plaquebesiedelung durch den Schmelz des Zahnes hindurcharbeiten und vergrößert sich rasant, wenn das Dentin, die weichere und sensiblere Zahnschicht erreicht ist.
- Durch Karies wird Zahnhartsubstanz unwiderruflich **zerstört** und kann nur mit Materialien wie Kunststoff oder Keramik einigermaßen wiederhergestellt werden.
- Auch werden durch Karies grosse Entzündungen des Zahnnerven und des Knochens ausgelöst, welche zum Abszeß und zu grossen Zysten führen kann. Zudem, wenn eine der beiden Erkrankungen erst ausgebrochen ist, vermehren sich die Bakterien rasant und die Zerstörung steigt **exponentiell** an.
- **Exponentiell** heisst, dass für einen Zeitraum von 10 Jahren, die Zerstörung nach fünf Jahren erst etwa 15 % erreicht und den größten Anteil im letzten Jahr hat. Es passiert also lange eigentlich gar nicht viel, kommt dann aber zum Ende zu dramatischen Zahnverlusten.

### Was ist zu tun

- Wer besonders anfällig für Zahnfleischerkrankungen ist, muss dies für sich beachten: Ausschalten der lokalen und der allgemeinen Risikofaktoren, insbesondere das **Rauchen** einstellen.
- Gute **häusliche Mundhygiene** mit intensiver Zwischenraumreinigung (Parodontitis entsteht im Zahnzwischenraum) betreiben und idealerweise eine Ultraschallzahnbürste verwenden.
- Bei Auftreten von Blutungen oder Mundgeruch sofort einen Termin zur **professionellen Zahnreinigung vereinbaren**. Am besten gleich einen individuell abgestimmten Prophylaxeplan vereinbaren und regelmäßig die Zahnfleischtaschen kontrollieren lassen.
- Die schwere Form der Zahnfleischerkrankung muss unbedingt behandelt werden, keine Vertröstungen auf spätere Implantate hinnehmen. Die moderne Zahnmedizin kann auch sehr tiefe Zahnfleischtaschen rekonstruieren. Zahnfleischtaschen ab 5,5 mm (WHO-Standard) müssen einer zahnärztlichen Therapie zugeführt werden, da die anaeroben (ohne Sauerstoff lebenden) Bakterien sich hier ungehemmt vermehren können und durch ihre Toxine (Zellgifte) eine weitere Knochenzerstörung bewirken.
- Regelmäßig auf Karies untersuchen lassen, je nach Risiko 1-2mal pro Jahr, alle 2-5 Jahre Röntgenbilder anfertigen lassen zur Früherkennung und bei Auftreten von Heiss-Kalt-empfindlichkeiten oder Bissproblemen sofort zur Untersuchung gehen.
- Karies, Wurzelentzündungen und sogar einzelne Zahnverluste lassen sich heute sehr gut behandeln und die verantwortlichen Bakterien für immer aus dem Munde verbannen.



- Da die Parodontitis heute sehr früh erkannt werden kann, ist eine regelmäßige **Zahnarztkontrolle**, mindestens einmal jährlich, der beste Schutz vor Zahnverlust. Die Kontrolle kombiniert mit der regelmäßigen individuell abgestimmten **Prophylaxe** (professionelle Zahnreinigung) ist eine Gewähr für den Erhalt der Zähne. Dies haben gross angelegte Studien in Skandinavien belegt und auch in der Schweiz sind seit der Einführung der Schulzahnpflege die Zahnerkrankungen um 80% zurückgegangen.
- Da auch die Kosten für die Prophylaxe zwischen 80 und 160 CHF liegen ist mit einem sehr kleinen Beitrag sehr viel für die **Gesunderhaltung der Zähne** erreicht.
- Ist das Problem zu spät erkannt und eine Behandlung der schweren Parodontitis notwendig, so kann je nach Ausmaß der Taschentiefen die Kosten für einen Zahn zwischen 500 und 1000 CHF explodieren.
- Die Alternative bei Zahnverlust ist heute das Implantat, welches rechtzeitig gesetzt, auch hier darf der Knochenverlust nicht exzessiv vorangeschritten sein, sehr dauerhaft den eigenen Zahn ersetzen kann, wobei hier die Kosten für ein Implantat mit Krone bereits über 3000 CHF betragen.

Je nach Grad Ihrer Zahn und Zahnfleischerkrankung, sowie der zusätzlichen Risikofaktoren, wie Rauchen oder allgemeinmedizinische Risiken ermitteln wir ihre individuelle Risikogruppe und wie häufig Sie zur Reinigung und Entfernung aller Beläge, Zahnstein und des Biofilms kommen sollten, um das Risiko des Zahnverlustes endgültig zu beseitigen. Dies wird zu Beginn jeder Prophylaxesitzung erneut ermittelt und auf Ihrer individuellen Zahngesundheitskarte vermerkt.

Ihr Team Zahngesundheit St. Gallen Dr. Stephanus Steuer

**Stephanus Steuer**  
Dr. med. dent. Zahnarzt

Spezialist für:

- Ästhetische Zahnmedizin DGÄZ
- Rekonstruktive Zahnmedizin, Ästhetik und Funktion EDA
- Master of Oral Medicine Implantology IMC

**Zahngesundheit St. Gallen**

St. Jakobpark  
Sonnenstrasse 5  
CH-9000 St. Gallen+41 (0) 71 840 0909  
[smile@dr-stephanus-steuer.ch](mailto:smile@dr-stephanus-steuer.ch)  
[www.zmz.ch](http://www.zmz.ch)



Smiling  
**IMAGE**  
prophylaxe