

Was tun bei ...

# Zahnfleischentzündung

Störungen im Mundraum  
naturheilkundlich behandeln

Christel Pfeifer,  
Annette Kerckhoff

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

Einleitung .....	1
Der Mundraum und die Zähne – Aufbau und Funktion	3
<hr/>	
Die Mundschleimhaut und ihr Mikrobiom .....	5
Die Schleimhaut und ihre Schutzschicht .....	5
Die richtige Zusammensetzung des Biofilms .....	6
Der gestörte Biofilm .....	7
Der Speichel und seine Funktion .....	9
Speichelmenge .....	9
Aufgaben des Speichels .....	9
Die Rolle des pH-Wertes .....	10
Das Gebiss und die Zähne .....	12
Die Anatomie der Zähne .....	12
Der Zahnhalteapparat .....	13
Erkrankungen im Mundraum	15
<hr/>	
Zahnfleischentzündung (Gingivitis) .....	16
Symptome .....	16
Ursachen .....	17
Konventionelle Therapie .....	19

Entzündung und Abbau des Zahnhalte-	
apparats (Parodontitis) .....	20
Symptome.....	21
Ursachen.....	22
Diagnostik.....	23
Konventionelle Therapie .....	24
Weitere Erkrankungen im Mundraum .....	28
Stomatitis.....	28
Soor.....	29
Aphthen .....	30
Die Grundlagen der Therapie	33
<hr/>	
Mundhygiene .....	33
Zahnbürste.....	34
Zahncreme .....	35
Zahnputztechnik.....	37
Weitere Hilfsmittel .....	38
Mundspülungen.....	39
Reinigung der „dritten Zähne“ .....	40
Lebensstilmaßnahmen .....	42
Säure-Basen-Gleichgewicht.....	43
Basenreiche Ernährung.....	44
Bewegung, Atmung, Entspannung .....	47

Die ganzheitliche Behandlung	53
<hr/>	
Ein gesundes Mikrobiom wiederherstellen ....	53
Probiotika .....	55
Ätherisch-Öl-Mischungen.....	56
Unterstützende Therapie mit Heilpflanzen ....	59
Heilsame Inhaltsstoffe.....	59
Naturheilkundliche Präparate .....	61
Heilpflanzenporträts.....	62
Präparateempfehlungen .....	71
Homöopathie .....	72
Die individuelle Konstitution .....	72
Die Mittelwahl .....	73
Die Darreichung.....	74
Homöopathische Einzelmittel .....	76
Präparateempfehlung .....	81
Hausmittel: Salzspülung und Ölkauen .....	82
Salzspülung .....	82
Ölkauen.....	83
Empfehlungen für das Vorgehen im Krankheitsfall .....	86
Literatur und Quellen (Auswahl) .....	89
Die Autorinnen.....	91

## Einleitung

Nicht wenige Menschen sind von wiederkehrenden Zahnfleischantzündungen betroffen. Solche Entzündungen sind lästig bis schmerzhaft, können aber vor allem in eine manifeste Parodontitis und damit in einen chronischen Zustand übergehen.

Betrachtet man Erkrankungen im Mundraum aus ganzheitlicher Sicht, sollte man einen Blick auf andere Teile des Körpers werfen: Liegt vielleicht – wie dies häufig der Fall ist – eine Störung im Verdauungssystem vor, eine Immunschwäche, ein Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen oder ein anhaltender Stresszustand? Die Hausärztin/ der Hausarzt sind also auch im Fall von Zahnfleischerkrankungen wichtige Ansprechpartner, denn eine Erkrankung der Mundhöhle ist meistens kein isoliertes Problem, sondern ein Geschehen, das den gesamten Körper betrifft.

In unserem Ratgeber möchten wir Sie dafür sensibilisieren, den Mundraum als Teil des Gesamtorganismus zu betrachten, als Beginn des Verdauungstraktes und auch als den Ort, bei dem die Besiedlung mit dem sogenannten Mikrobiom

wichtige Weichen für die Gesundheit von Zahnfleisch, Zähnen und Zahnhalteapparat stellt.

Wir stellen eine Reihe von Selbsthilfemöglichkeiten für Patientinnen und Patienten vor, die die unbedingt erforderliche sorgfältige Zahnhygiene wirkungsvoll ergänzen: Hausmittel wie das Ölkauen oder auch, sich täglich die Zunge zu putzen und Zungenbelag zu entfernen, dienen dem Zweck, den empfindlichen Bereich der Mundhöhle zusätzlich zu reinigen und Infektionen vorzubeugen. Mit pflanzlichen Wirkstoffen, ätherischen Ölen und homöopathischen Arzneien kann eine wirksame Begleitbehandlung gelingen.

**Achtung!** Wir möchten Sie an dieser Stelle besonders darauf hinweisen, dass jede Selbstbehandlung mit der Zahnärztin/ dem Zahnarzt abgesprochen werden sollte.

# Der Mundraum und die Zähne – Aufbau und Funktion

---

Werfen wir zunächst einen Blick auf den Aufbau und die Funktion des Mundraums. Mit einem grundsätzlichen Verständnis dieser Strukturen sind die Krankheitsbilder „Mundschleimhautentzündung“ und „Zahnfleischentzündung“ und die vorgestellten Selbsthilfemaßnahmen besser nachvollziehbar.

Der Mundraum besteht aus Lippen, Zähnen, Zunge, Speicheldrüsen, Gaumen, Wangen und Rachen. Der Verdauungstrakt beginnt hier – und zieht sich dann durch den gesamten Körper bis zum Darmausgang.

Im Mundraum findet der erste Kontakt mit dem „Außen“ statt, mit der Nahrung, aber auch mit möglichen Bedrohungen, z. B. Krankheitskeimen. So kommt dem Mundraum eine besondere Aufgabe zu: der Prüfung und möglicherweise Elimination von schädlichen Substanzen. Entsprechend sind hier auch Organe wie die Gaumen- und Rachenmandeln angesiedelt, deren Aufgabe die Abwehr von eindringenden Erregern ist. Die Immunabwehr im Mund-Rachenbereich ist in ständiger „Alarmbereitschaft“.

Der Mundraum ist außerdem an der Atmung und der Sprache beteiligt.

### **Der Mundraum aus ganzheitlicher Sicht**

Aus dem Zustand des Mundraums können mit etwas Erfahrung Rückschlüsse auf die Gesamtverfassung gezogen werden.

- Die Lippen sind von zahlreichen Blutgefäßen durchzogen. Blasse Lippen weisen daher auf eine mangelnde Durchblutung hin, blaue Lippen auf einen Blutstau (z. B. bei Herzschwäche).
- Ein Belag auf der Zunge weist auf Verdauungsstörungen hin.
- Im Sinne einer ganzheitlichen Diagnostik lassen sich durch den Zustand der Mundhöhle, der Zähne und des Zahnfleisches auch Rückschlüsse auf einen Mangel an Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen ziehen. Zahnfleischbluten kann z. B. durch einen Vitamin C-Mangel verursacht sein. Bei Vitamin B12-Mangel kommt es zu einer besonders glatten Zunge.
- Sind Störungen im Bereich der Magen-Darmflora vorhanden?

# Die Mundschleimhaut und ihr Mikrobiom

## Die Schleimhaut und ihre Schutzschicht

Eine deutliche Beachtung im Hinblick auf die Mundgesundheit gewinnt mittlerweile – ähnlich wie beim Darm – die Besiedelung der Mundschleimhaut. Die dünne, gut durchblutete Schleimhaut, die Rachen und Gaumen bedeckt, enthält Zellen, die Fremdstoffe aufnehmen und Giftstoffe neutralisieren. Sie ist, wie man inzwischen weiß, von besonderer Bedeutung für die Abwehr von krankmachenden Erregern.

Zu ihrem Schutz ist die Schleimhaut in der Mundhöhle, ebenso wie die anderen Schleimhäute des Verdauungstraktes, zusätzlich mit sogenannten Mikrobiotika besiedelt. Das sind Bakterien, Viren, Protozoen (Einzeller) und Pilze. Ihre Gesamtheit nennt man Mikrobiom.

Ist die Schleimhaut intakt und die Schleimhautzelle funktionsfähig und gesund, so bestimmt sie, welche und wie viele Mikrobiotika sich dort wie eine „Tapete“ anhaften. Dieser Biofilm ist eine zweite Schutzschicht der Schleimhaut gegen pathogene, also krankmachende Keime von

außen: eine effiziente Barriere gegen das Eindringen von Krankheitserregern.

Forschende, die am Human Microbiome Project<sup>1</sup> beteiligt waren, haben herausgefunden, dass in unserem Körper die Dichte der Besiedelung mit Mikrobiotika im Darm und in der Mundhöhle am größten ist. Durch das besonders feuchte und warme Milieu im Mundraum haben Mikroorganismen ideale Bedingungen. Zu diesen Mikroorganismen gehören „gute“ wie „schlechte“ Bakterien, denn auch krankmachende Keime sind in unserem Mundraum natürlich enthalten. Sie werden normalerweise von den anderen Mikrobiotika in Schach gehalten.

## **Die richtige Zusammensetzung des Biofilms**

Voraussetzung für eine gute funktionierende Abwehrleistung ist also, dass das Mundmikro-

---

<sup>1</sup> Ein interdisziplinäres Forschungsprojekt zur Erforschung des menschlichen Mikrobioms (<https://www.mymicrobiome.info/das-human-microbiome-project.html>)