ZAHNARZTPRAXIS DRES. MED. DENT. PORWOL
Dr. med. dent. Georg Porwol
Dr. med. dent. Philipp Porwol

Poststraße 10
83435 Bad Reichenhall
Telefon 08651 2424
kontakt@dr-porwol.de
dr-porwol.de

PATIENTENINFORMATION

Sichern Sie den Erfolg Ihrer Zahnfleischbehandlung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Parodontitis – früher Parodontose genannt – ist eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparats. Nicht der Zahn selbst ist krank, sondern Zahnfleisch, Bindegewebe und Knochen, die ihn verankern. Schreitet die Entzündung fort, lockert sich der Zahn und kann ausfallen. Weil sie fast immer schmerzlos verläuft, wird sie oft spät entdeckt.

In jedem Mund leben Milliarden Bakterien, und das ist gut so. Gesund ist der Mund, wenn diese Mundflora im Gleichgewicht ist. Kippt das Gleichgewicht (Fachbegriff: Dysbiose), gewinnen schädliche Keime die Oberhand und halten die Entzündung in Gang. Rauchen, häufiger Zucker, Stress, wenig Schlaf, hormonelle Umstellungen und Allgemeinerkrankungen wie Diabetes begünstigen das.

Warnsignale sind gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten, Mundgeruch und Zahnfleisch, das sich zurückzieht. Gesundes Zahnfleisch ist blassrosa und füllt die Zahnzwischenräume aus.

Unser Ziel ist deshalb nicht, „alle Bakterien abzutöten“, sondern Ihre Mundflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dort zu halten. Dazu tragen Sie selbst entscheidend bei – vor, während und nach der Behandlung.

Vor der Behandlung: Mundflora vorbereiten

Wie gut und nachhaltig die Parodontal-Behandlung wirkt, hängt stark davon ab, wie Ihre Mundflora am Behandlungstag zusammengesetzt ist und wie sich die festgestellten Entzündungen am Zahnfleisch durch die Vorbehandlung reduziert haben. Deshalb beginnen Sie am besten, wie in der Vorbehandlung besprochen, **15 Tage vorher** mit einer probiotischen Kur.

1. **OraLactin Kaupastillen** (enthalten lebende Milchsäurebakterien und Bifidobakterien): täglich Pastille(n) langsam auf der Zunge zergehen lassen. Am besten mittags, und danach nicht gleich die Zähne putzen – die guten Bakterien sollen ja im Mund bleiben.
2. Stellen Sie schon jetzt Ihre tägliche Zahnpflege auf **OraLactin Zahncreme** und **OraLactin Liquid** um (siehe unten, „Langfristig“).

3. Die Kur ersetzt nicht das Zähneputzen, sondern ergänzt es. Die guten Bakterien siedeln sich nicht dauerhaft an, deshalb ist die regelmäßige Anwendung wichtig.

Die ersten 10 Tage nach der Behandlung

In den ersten zehn Tagen heilt das Zahnfleisch (Reattachment) und legt sich wieder eng an die gereinigten Wurzeln an. In dieser Zeit entscheidet sich viel über den dauerhaften Erfolg der Behandlung – bitte halten Sie sich an diese Punkte:

1. **Sanft putzen:** Verwenden Sie die weiche Zahnbürste, die Sie von uns bekommen, zweimal täglich mit **OraLactin Zahncreme**. Putzen Sie gründlich, aber ohne Druck.
2. **Spülen:** Spülen Sie zweimal täglich nach dem Putzen etwa 30 Sekunden mit **OraLactin Liquid** (unverdünnt, nicht schlucken).
3. **Keine desinfizierenden Mundspülungen** wie Chlorhexidin oder Spülungen mit ätherischen Ölen, außer wir haben sie Ihnen ausdrücklich verordnet. Sie schädigen auch die guten Bakterien.
4. **Kur fortsetzen:** Nehmen Sie die **OraLactin Kaupastillen** weiter, bis insgesamt mindestens 15 Tage erreicht sind.
5. **Hilfsmittel pausieren:** Während der nächsten 10 Tage bitte keine elektrische Zahnbürste, Zahnseide, Zahnzwischenraumbürsten, Zahnstocher oder Munddusche (niemals verwenden!) im behandelten Bereich.
6. **Ernährung:** Essen Sie weiche Kost und verzichten Sie auf Körniges, Hartes, Saures, scharf Gewürztes und Kaugummi.
7. **Nicht rauchen:** Rauchen stört die Heilung erheblich und begünstigt, dass sich schädliche Keime schneller wieder ansiedeln.

Nach Ablauf dieser Zeit gehen Sie zur langfristigen Zahnpflege über.

Langfristig: So bleibt Ihr Zahnfleisch gesund

Entscheidend ist, dass die Beläge an allen Zähnen mindestens einmal in 24 Stunden gründlich gestört werden, also möglichst perfekt die Zähne und Zahnfleischbereiche pflegen wie angewiesen. Sauber im Sinne von „keimfrei“ muss und kann der Mund nicht sein.

Tägliche Zahnpflege

- **Elektrische Zahnbürste:** Sie reinigt nachweislich besser als eine Handzahnbürste. Technik ist wichtiger als Kraft.
- **Zahnzwischenräume:** täglich mit Zahnzwischenraumbürsten, falls notwendig reinigen. Wir zeigen Ihnen, was zu Ihnen passt.
- **OraLactin Zahncreme** einmal täglich. Sie enthält Hydroxylapatit zum Schutz und zur Reparatur der Zahnoberfläche, zusätzlich prä- und postbiotische Wirkstoffe für eine gesunde Mundflora.
- **OraLactin Liquid** zweimal täglich ca. 30 Sekunden als Ergänzung. Sie ist alkoholfrei.

- **OraLactin Kaupastillen** als Kur bei Bedarf wiederholen, zum Beispiel nach der Zahnreinigung oder Antibiotikaeinnahme und bei Mundtrockenheit sowie nach viralen Infektionen.
- **Empfindliche Zahnhälse:** Fragen Sie uns nach einer Reparaturpaste mit Hydroxylapatit (z. B. ApaCare Repair/Polish).

Ihr Lebensstil hilft mit

- **Zucker:** Wichtiger als die Menge ist die Häufigkeit. Vermeiden Sie ständiges Naschen und süße Getränke zwischendurch.
- **Ernährung:** Positiv wirken sich aus: viel Gemüse, besonders grünes Blattgemüse, Beeren, Olivenöl und ausreichend Wasser.
- **Rauchen:** Ein Rauchstopp ist das Wirksamste, was Sie für Ihr Zahnfleisch tun können. Wir unterstützen Sie gern.
- **Alkohol:** möglichst an 3–4 Tagen pro Woche ganz darauf verzichten.
- **Schlaf und Stress:** Weniger als sechs Stunden Schlaf und dauerhafter Stress fördern Entzündungen im ganzen Körper.
- **Vitamine und Mineralstoffe:** Ob eine Ergänzung (z. B. Vitamin D oder Magnesium) für Sie sinnvoll ist, besprechen wir gern mit Ihnen. Bitte nicht auf eigene Faust hoch dosieren.

Regelmäßige Nachsorge

Kommen Sie zu den mit Ihnen vereinbarten Kontrollterminen. Den Abstand legen wir individuell nach Ihrem Risiko fest. So erkennen wir früh, wenn sich etwas verändert.

Bitte beachten

- Wenn Ihr Immunsystem durch Erkrankung oder Medikamente geschwächt ist (z. B. nach einer Organtransplantation oder während einer Chemotherapie), sprechen Sie vor der Einnahme von Probiotika bitte mit uns.
- Die OraLactin Kaupastillen enthalten Spuren von Milch und Soja sowie die Zuckeraustauschstoffe Sorbit und Xylit.
- Bei Fragen oder Beschwerden rufen Sie uns jederzeit an: **08651 2424**.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!
Ihr Praxisteam der Zahnarztpraxis Dres. med. dent. Porwol