

## Hausmittel gegen Gingivitis

Was ist Gingivitis? Zahnfleischerkrankungen werden ganz einfach durch die Ansammlung von Zahnbelag auf den Zähnen verursacht. Diese Substanz, die sich ständig ansammelt und die Zähne überzieht, enthält Bakterien, von denen die meisten harmlos sind, aber es gibt auch einige, die das Zahnfleisch gefährden. Wenn keine angemessene Zahnhygiene aufrechterhalten wird, bauen sich diese Plaqueablagerungen weiter auf, was zu Zahnfleischreizungen, Entzündungen und Zahnfleischerkrankungen wie Gingivitis führt. Gingivitis ist eine milde Form der Parodontitis, was der klinische Fachausdruck für Zahnfleischerkrankungen ist. Es kann aufgrund von Rötungen, Entzündungen und Schwellungen des Zahnfleisches, das empfindlich wird und wahrscheinlich viel leichter blutet, erhebliche Beschwerden verursachen. Ursachen &hellip;



# Was ist Gingivitis?

Zahnfleischerkrankungen werden ganz einfach durch die Ansammlung von Zahnbelag auf den Zähnen verursacht. Diese Substanz, die sich ständig ansammelt und die Zähne überzieht, enthält Bakterien, von denen die meisten harmlos sind, aber es gibt auch einige, die das Zahnfleisch gefährden. Wenn keine angemessene Zahnhygiene aufrechterhalten wird, bauen sich diese Plaqueablagerungen weiter auf, was zu Zahnfleischreizungen, Entzündungen und Zahnfleischerkrankungen wie Gingivitis führt.

Gingivitis ist eine milde Form der Parodontitis, was der klinische Fachausdruck für Zahnfleischerkrankungen ist. Es kann aufgrund von Rötungen, Entzündungen und Schwellungen des Zahnfleisches, das empfindlich wird und wahrscheinlich viel leichter blutet, erhebliche Beschwerden verursachen.

## Ursachen der Gingivitis

Wie viele andere Zahngesundheitsprobleme wird Gingivitis durch schlechte Zahnhygiene oder andere Faktoren verursacht, die die Bildung von Plaque ermöglichen und dadurch zu Karies beitragen. Bei einer sogenannten schweren Parodontitis kann der Zustand sogar fortschreiten und die stützenden Knochen und das Gewebe beeinträchtigen. Während die Ursachen ziemlich offensichtlich sind, gibt es einige Risikofaktoren, die Sie beachten sollten:

- Unkontrollierter Diabetes erhöht das Risiko erheblich
- Hormonelle Veränderungen durch Pubertät, frühes Erwachsenenalter und Schwangerschaft
- Schlecht sitzende Prothesen, Zahnsparren und andere Zahnsparren oder abgebrochene Zähne, Zahnfehlstellungen und raue Füllungen von Kavitäten
- Bestimmte systemische Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten wie Phenytoin und Wismut

Auch Faktoren wie Alter, Unterernährung und Stress können das Risiko einer Gingivitis erhöhen.

## **Hausmittel gegen Gingivitis**

Fast alle von uns fürchten diesen Besuch beim Zahnarzt, aber manchmal ist er einfach unvermeidlich. Was für manche noch besorgniserregender sein kann, sind die hohen Kosten für zahnärztliche Behandlungen und Dienstleistungen. Hinzu kommt, dass die Suche nach einem geeigneten Zahnarzt und die Terminvereinbarung manchmal eine Herausforderung für sich sein können. Wenn Sie die Kosten für eine Zahnbehandlung einschüchternd finden und mit Zahnfleischentzündung zu kämpfen haben, während Sie auf diesen Termin warten, kann es hilfreich sein, in der Zwischenzeit einige Hausmittel gegen Zahnfleischentzündung auszuprobieren.

Natürliche Heilmittel für Gingivitis können helfen, die Symptome zu lindern, und einige Behandlungen können sogar helfen, das Problem zu bekämpfen. Viele dieser alternativen Behandlungen für Gingivitis haben sich in Studien als wirksam erwiesen, aber die Tatsache bleibt bestehen, dass die Ergebnisse stark variieren können und eine Verzögerung der professionellen Zahnbehandlung zu einer Verschlechterung des Problems führen kann. Während Gingivitis eine nicht destruktive Parodontitis ist, kann eine Verzögerung der zahnärztlichen Behandlung oder der Einsatz unwirksamer Methoden dazu führen, dass sich der Zustand zu einer Parodontitis entwickelt, die auch die tragenden Knochen beeinträchtigt und zu Zahnverlust führen kann.

Hier sind einige alternative Therapien für Gingivitis, die Sie als vorbeugende oder ergänzende Behandlung für die Erkrankung anwenden können:

- **Putz dir die Zähne**

Zweimal täglich die Zähne putzen, nicht nur das übliche Morgenputzen! Dies ist nicht nur als Methode zur Bekämpfung

von Gingivitis wichtig, sondern auch ein wichtiger Aspekt der Zahnhygiene. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihre Zähne jeden Morgen nach dem Aufwachen und vor allem vor dem Schlafengehen zu putzen. Das Zähneputzen kann bei Zahnfleiscentzündungen sehr schmerzhaft sein, da das Zahnfleisch sehr empfindlich ist und leicht bluten kann. **Hören Sie wegen der Blutung nicht auf zu putzen, sondern verwenden Sie eine Bürste mit weichen Borsten.**

- **Zahnseide regelmäßig**

Zahnhygiene endet nicht mit dem täglichen Zähneputzen. Viele Leute mögen über Zahnseide scherzen, und beliebte Sitcom-Charaktere wie Alan Harper aus Two and a Half Men können sicherlich ein gutes Lachen für ihre obsessive Zahnseide hervorrufen, aber es ist wirklich keine schlechte Angewohnheit. Zahnseide ist wahrscheinlich die beste und effektivste Methode, um die Bildung von Zahnbelag und Zahnstein zu verhindern und einzuschränken. Dies ist entscheidend für die Zahnhygiene und könnte Zahnfleischentzündungen und anderen Zahngesundheitsproblemen vorbeugen.

- **Mundwasser**

Das Ausspülen des Mundes ist etwas, das Sie wahrscheinlich instinktiv tun, nachdem Sie Ihre Zähne geputzt und mit Zahnseide behandelt haben, aber es ist eine der wichtigsten natürlichen Methoden zur Kontrolle der Zahnhygiene. Anstatt einfach Wasser zu verwenden, versuchen Sie, eine antibakterielle Mundspülung zu verwenden, um die bakterielle Aktivität im Mund zu kontrollieren, die zur Bildung von Plaque beiträgt und Zahnfleischentzündungen verursacht. Mundspülungen, die ätherische Öle wie Pfefferminz- und Teebaumöl enthalten, haben sich als äußerst wirksam beim Schutz vor Karies und Zahnfleischerkrankungen erwiesen. Sowohl Pfefferminz- als auch Teebaumöl weisen antimikrobielle Eigenschaften auf, die sie im Kampf gegen Gingivitis nützlich machen.

- **Kochsalzlösung**

Wenn Sie kein Mundwasser kaufen können oder keins zur Hand haben, gibt es eine ausgezeichnete Alternative. Es ist unwahrscheinlich, dass es in keinem Haushalt Salz gibt, und das ist die Lösung. Salz hat antiseptische und antibakterielle Eigenschaften, die es zu einem wirksamen Mittel zur Behandlung jeder Art von oraler Infektion machen, einschließlich Gingivitis, Zahnabszessen und Symptomen wie Zahnfleischbluten oder Entzündungen. Salz kann in Spülungen verwendet oder auch beim Putzen auf die Zahnbürste aufgetragen werden. Es hemmt die bakterielle Aktivität im Mund und sollte eine gewisse Linderung der Symptome einer Gingivitis bewirken.

- **Kurkuma**

Kurkuma ist eines der beliebtesten Kräuter in Indien und wird von Praktikern der Volksmedizin verehrt. Während die alten Indianer den Mechanismus seiner Wirkung vielleicht nicht verstanden haben, erkannten sie seine zahlreichen Vorteile nicht nur als kulinarisches Gewürz, sondern auch als medizinische Zutat. Forscher wissen heute, dass Curcumin, eine in Kurkuma enthaltene Verbindung, ihm bestimmte entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften verleiht, die erklären, warum es als Heilmittel gegen Gingivitis wirksam ist. Sie können Kurkumapulver verwenden, um eine Paste mit Wasser oder einem Öl wie Senföl herzustellen und auf das Zahnfleisch aufzutragen.

- **Kaustangen**

Dies ist eine natürliche Behandlungsmethode, die nicht viel angepriesen wird. Es ist in der Tat äußerst effektiv und eine Praxis, die bei vielen indigenen Bevölkerungsgruppen wie den Aborigines in Australien und einigen Stammesgesellschaften in Indien und anderswo zu finden ist. Kaustäbchen werden in vielen Teilen der Welt schon seit Jahrtausenden vor der Erfindung der Zahnbürste verwendet!

Forscher vermuten heute, dass diese Praxis genauso effektiv, wenn nicht sogar effektiver sein kann als die Verwendung einer Zahnbürste. Indigene Gemeinschaften mit ihrem ererbten Wissen über die Natur wählen und bereiten Kaustangen aus bestimmten Zweigen, Stängeln oder Wurzeln verschiedener Pflanzenarten aus. Studien deuten darauf hin, dass einige der Vorteile der Mundpflege mit Kausticks auch von den antimikrobiellen Substanzen stammen können, die die Pflanzen schützen. Mit anderen Worten, dieselben Eigenschaften, die die Pflanze vor eindringenden Parasiten schützen, gelangen auch in die Mundhöhle und schützen Sie vor Bakterien, die Zahnkaries und Parodontitis verursachen.

- **Ingwer**

Ingwer ist bekannt für seine antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften, aber es gibt wenig Beweise, die seine Verwendung zur Behandlung von Gingivitis unterstützen. Dennoch behaupten viele Naturheilbegeisterte, dass Ingwer oder Ingwerextrakte und Ingwersaft helfen können, die mit der Erkrankung verbundenen Symptome von Entzündungen und Schmerzen zu lindern.

- **Schatz**

Honig ist seit langem als Heilmittel für verschiedene Gesundheitszustände beliebt, und in den letzten Jahren hat die medizinische Einrichtung die Heilkraft des Honigs wiederentdeckt. Neben seiner Verwendung zur Behandlung von Hautinfektionen, Wunden und Verbrennungen weist die Forschung darauf hin, dass Honig eine wirksame Behandlung von Parodontitis, Geschwüren im Mund und anderen Mundgesundheitsproblemen ist. Honig hat sich auch als äußerst wirksames natürliches Heilmittel zur Vorbeugung von Zahnkaries und Gingivitis erwiesen. Sie können einfach Honig auf Ihr Zahnfleisch auftragen oder Ihren Mund mit einer Honiglösung ausspülen.

- **Backsoda**

Natriumbikarbonat oder Backpulver ist eines der wirksamsten Mittel zur Aufrechterhaltung der Mundhygiene. Backpulver ist in fast jeder Küche zu finden und zudem äußerst günstig, was es zu einem sehr beliebten Mittel macht. Backpulver kann als Zahnputzmittel beim Zähneputzen verwendet werden und Sie können es sogar mit etwas Salz mischen.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass Zahnputzmittel mit Natron eine größere Wirksamkeit bei der Entfernung von Zahnbelag zeigen. Dies ist besonders bemerkenswert, da es über die Verhinderung von Plaquebildung hinausgeht, aber es kann sogar helfen, Plaque in gewissem Maße loszuwerden. Natron ist kein Allheilmittel: Es beugt jedoch Karies nicht vor, aber die regelmäßige Anwendung trägt sicherlich zur Verbesserung Ihrer Mundgesundheit bei und kann das Auftreten von Zahnfleischentzündungen verhindern.

- **Nelken**

Nelken und Nelkenextrakte wie Nelkenöl gehören zu den am häufigsten verwendeten rein natürlichen Inhaltsstoffen in Mundpflegepräparaten, wobei die meisten Zahnpastamarken auch Nelken als wesentlichen Bestandteil verwenden. Nelken

sind in der traditionellen Medizin mit alten Texten beliebt, die den medizinischen Wert der Nelke und ihres Öls feiern.

Wissenschaftliche Studien haben diese Behauptungen gestützt und festgestellt, dass Nelken starke antiseptische, entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften besitzen, die sie zu einem wirksamen Hausmittel gegen Zahnschmerzen, Gingivitis und andere Probleme der Mundgesundheit machen. Sie können einfach ein paar Nelken kauen oder etwas Nelkenöl auf das Zahnfleisch auftragen, wenn Sie unter Zahnfleischentzündungen leiden.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**