

Checkliste:

Hämophilie und Mundgesundheit

Unsere Zähne leisten im Laufe unseres Lebens einiges, der Zahnschmelz ist das härteste Material unseres Körpers. Auch unsere Mundschleimhaut trägt viel zu unserer Gesundheit bei, schützt uns gegen Keime und kann sich wunderbar regenerieren. Doch was können wir tun, um unsere Mundgesundheit zu stärken und welche Besonderheiten gibt es bei Menschen mit Hämophilie?

Regelmäßig zur Vorsorge gehen

Denken Sie daran, regelmäßig Vorsorgetermine bei Ihrer zahnärztlichen Praxis wahrzunehmen und informieren Sie das Praxisteam über Ihre Hämophilie.

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Bei einer PZR können fest sitzende Zahnbeläge, und zwar auch die an schwer zugänglichen Stellen, wirkungsvoll entfernt werden. Das ist wichtig, denn Zahnbeläge stellen ein Kariesrisiko dar. Wird die PZR regelmäßig durchgeführt, kann das Kariesrisiko um rund 70 Prozent gesenkt werden. Zudem reduziert die Reinigung die Menge schädlicher Bakterien im Mundraum, ein Vorteil für den allgemeinen Gesundheitszustand.

- ✓ **Wichtig bei Hämophilie:** Stimmen Sie Ihre Hämophilietherapie auf die geplante PZR ab. In der Regel ist eine zusätzliche Faktorgabe empfehlenswert.

Zähne putzen und die Zahnzwischenräume nicht vergessen

Das regelmäßige Zähneputzen mit einer geeigneten Zahnbürste gehört bei Menschen mit Hämophilie genauso zum Alltag wie bei allen anderen. Und auch weitere Hilfsmittel können zum Einsatz kommen:

- ✓ **Auswahl und Nutzung der Zahnbürste:** Empfehlenswert sind vor allem Zahnbürsten mit Nylonborsten (manuelle oder elektrische). Die Bürsten werden in unterschiedlichen Härtegraden angeboten, oft genügt eine weiche Variante. Während die Putzdauer immer bei etwa drei Minuten liegen sollte, können Sie beim Druck variieren, den Sie auf Zähne und Zahnfleisch ausüben. Lassen Sie sich hier von Zahnärzt:innen beraten und wählen Sie eine Intensität, die Ihr Zahnfleisch nicht zu sehr reizt.
- ✓ **Zahnseide bei Hämophilie?** Die Verwendung von Zahnseide ist in den meisten Fällen unproblematisch, auch wenn eine Gerinnungsstörung vorliegt. So kann es zwar gerade in der Anfangszeit zu kleineren Blutungen kommen, allerdings kann durch die leichte Massage auch ein Gewöhnungseffekt entstehen, sodass Blutungen seltener werden. Bitte besprechen Sie dies aber individuell in Ihrem Hämophiliezentrum.
- ✓ **Interdentalbürsten als Alternative zur Zahnseide:** Falls die Nutzung von Zahnseide für Sie unangenehm ist oder wenn zu starke Blutungen auftreten, kommt auch eine Interdentalbürste infrage. Bei der Auswahl können Sie sich in Ihrer zahnärztlichen Praxis beraten lassen, denn die Bürsten unterscheiden sich zum Beispiel in ihrer Größe und durch das Material. Auch hier gilt: Sprechen Sie bei Fragen Ihre Hämophilieexpert:innen an.

Bei Bedarf: Spülungen nutzen

Sie haben immer wieder Blutungen bei der Reinigung Ihrer Zähne? Dann besprechen Sie mit Ihren Behandler:innen im Hämophiliezentrum die Nutzung einer passenden Spülung für den Mund bzw. einer Gurgellösung. Gegebenenfalls kann Tranexamsäure genutzt werden.