

Ätherische Öle in der PA-Therapie – Informationen für Fachkräfte und Interessierte

In der Aromatherapie im Rahmen der PA Therapie werden ätherische Mundspüllösungen individuell auf das Keimspektrum des Patienten abgestimmt. Hauptsächlich besteht das Ziel in der Reduzierung der Bakterienmenge und der Beseitigung des Entzündungsreizes. In verschiedenen wissenschaftlichen In-vitro-Studien konnte die Wirksamkeit ätherischer Öle gegen parodontopathogene Keime gezeigt werden (aus: C. Weiß: Die Effizienz der ätherischen Öle in der Parodontitis-Therapie; WIR in der Praxis 06, S. 62 - 65 2018).

Wofür können ätherische Öle im Rahmen der PA-Therapie angewendet werden?

- zur Unterstützung der häuslichen Mundpflege bei Gingivitis oder Parodontitis bzw. zur
- Prophylaxe von Parodontalerkrankungen
- als Alternative zu Antiseptika zur Unterstützung der AIT
- als Alternative oder Unterstützung einer Antibiotikatherapie in der AIT
- zur Reinfektionsprophylaxe in der UPT

Wie können ätherische Öle im Rahmen der PA-Therapie angewendet werden?

a) als subgingivale Taschenspülung im Rahmen der subgingivalen Instrumentierung beim Zahnarzt

Die Kombination von subgingivaler Instrumentierung mittels Ultraschall und einer ätherische Öle enthaltenden Mundspüllösung reduziert die subgingivale Keimbelastung mit parodontopathogenen Bakterien signifikant. (Morozumi et al., 2013)

b) als Mundspülung

- zur Unterstützung der AIT:

Der adjunktive Einsatz von Mundspüllösungen mit ätherischen Ölen in der AIT haben einen positiven Effekt auf die klinischen Parameter und die Bakterienkonzentrationen im subgingivalen Biofilm (Azad et al., 2016).

- im Rahmen der täglichen Mundhygiene:

Die zusätzliche Anwendung einer Mundspülung mit ätherischen Ölen resultiert in einer signifikanten Verbesserung der Mundgesundheit (Plaquetfreiheit und Gingivalindex) (Araujo et al., 2015).

Die Anwendung der Mundspüllösung sollte morgens und abends im Anschluss an die gewohnte Mundhygiene für mindestens 2 Monate erfolgen. Es wird empfohlen, die Lösung dabei für ca. 1 Minute durch die Zahnzwischenräume zu ziehen und anschließend auszuspucken. Zur Verhinderung einer Wiederansiedlung von Bakterien kann die Mundspüllösung ohne Bedenken auch dauerhaft angewendet werden.

c) als Lösung zum Einbringen in den Zahnzwischenraum

Im Rahmen der Interdentalraumpflege können die Interdentalbürstchen mit einer Mundspüllösung getränkt werden, die ätherische Öle enthält. Damit wird die Keimreduktion unterstützt.

d) als Zusatz zu fettigen Ölen im Rahmen einer Ölziehkur

Beim Ölziehen werden die Parodontitis-verursachenden Bakterien im Öl gelöst und so in ihrer Konzentration reduziert. Besonders effizient wirkt eine Ölziehkur, wenn dem Basisöl zusätzlich ätherische Öle zugesetzt werden, die spezifisch auf die individuell vorhandenen Parodontitisbakterien.

Nähere Informationen finden Sie unter: Ölziehen

Wie funktioniert Ölziehen?

In der Schule haben wir gelernt: „Gleiches löst sich in Gleichem!“ Genau darauf basiert auch der Effekt des Ölziehens im Rahmen der Prophylaxe oder Therapie von Parodontalerkrankungen.

Parodontitisbakterien tragen auf ihrer Außenhülle Fettsäureketten und lösen sich in Ölen. Beim Ölziehen werden deshalb die Bakterien samt ihren giftigen Stoffwechselprodukten vom Öl aufgenommen und die Bakterienbelastung in der Zahnfleischtasche reduziert. Gleichzeitig wird das Zahnfleisch massiert und die Durchblutung angeregt. Der Vorteil: das Öl gelangt auch in die kleinsten Nischen und lässt keine Nebenwirkungen erwarten.

Als Basis für das Ölziehen eignen sich kaltgepresste Öle wie

- Sesamöl
- Sonnenblumenöl
- Olivenöl
- Erdnussöl
- Kokosöl

Besonders effizient wirkt eine Ölziehkur, wenn dem Basisöl zusätzlich ätherische Öle zugesetzt werden, die spezifisch auf die individuell vorhandenen Parodontitisbakterien wirken.

Wie wird das Ölziehen durchgeführt?

Ölziehen am besten morgens nüchtern nach dem Aufstehen für ca. 20 Minuten. Bei Bedarf ist eine Wiederholung mittags oder abends möglich. Je nach Beschwerdebild wird das Ölziehen über eine Dauer von zwei Wochen bis 3 Monaten durchgeführt. Das Öl wird dabei „gekaut“ und durch die Zähne gezogen. Dabei die Flüssigkeit nicht gurgeln oder schlucken. Anschließend das weißlich verfärbte Öl in einem Papiertuch im Hausmüll entsorgen, den Mund gründlich mit Wasser ausspülen und Zähne putzen.

Wie wirken die verschiedenen Öle?

Naturreine ätherische Öle entfalten durch ihre Einlagerung in die Zellmembran der Bakterien eine unspezifische, abtötende Wirkung. Einzelne Öle weisen dabei eine Reihe zusätzlicher Eigenschaften auf:

Teebaum

- antimikrobiell
- Antikariös
- Reduziert Plaqueneubildung

Lemongras

- besonders antibakteriell und antifungal
- reduziert Biofilmentstehung
- destabilisiert Bakterienmembran
- stört den Ionenaustausch

Thymian

- immunstimulierend
- antibakteriell
- antiseptisch
- entzündungshemmend

Rosmarin

- antibakteriell
- entzündungshemmend
- keimtötend
- stärkt das Immunsystem
- regt Wundheilung an
- antiviral
- antimykotisch
- antiseptisch

Pfefferminz

- Leicht antibakteriell
- Antimykotisch
- schmerzlindernd

Lavendel

Wirkstoff Linalool

- entzündungshemmend
- antiseptisch
- antimikrobiell

Wirkstoff Linelyzetat

- beeinflusst Psyche positiv

Neroli

- stark antibakteriell

Manuka

- antibakteriell
- entzündungshemmend

Orange

- desinfizierend
- antiviral
- antibakteriell

Zitrone

- antibakteriell
- antiviral
- antiseptisch
- entzündungshemmend

Geranie

- entzündungshemmend
- antibakteriell
- antiseptisch
- fördert die Wundheilung