

# Tipps zur Vorbeugung einer Parodontitis

- 1** Achten Sie auf gründliche Mundhygiene: Putzen Sie zweimal am Tag für mindestens zwei Minuten die Zähne und reinigen Sie täglich Ihre Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- 2** Säubern Sie Ihre Zunge regelmäßig mit einem Zungenreiniger. So lässt sich die Menge der Bakterien auf dem Zungenrücken deutlich reduzieren.
- 3** Tauschen Sie regelmäßig Ihre Zahnbürste oder den Kopf Ihrer elektrischen Bürste aus – idealerweise spätestens nach zwei Monaten, bei Verschleißerscheinungen schon früher.
- 4** Vermeiden Sie Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Stress und übermäßigen Alkoholkonsum.
- 5** Lassen Sie alle zwei Jahre eine Parodontitis-Vorsorgeuntersuchung durchführen. Sie wird von der gesetzlichen Krankenversicherung gezahlt.
- 6** Gehen Sie regelmäßig zur Professionellen Zahnreinigung. Wie oft sie bei Ihnen notwendig ist, hängt von Ihrem individuellen Erkrankungsrisiko ab. Lassen Sie sich von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt beraten.
- 7** Sie leiden an Diabetes? Dann achten Sie auf eine gute Einstellung der Blutwerte. Denn Diabetes und Parodontitis können sich gegenseitig negativ beeinflussen.
- 8** Achten Sie auf Warnsignale wie Zahnfleischbluten, Rötungen und Schwellungen am Zahnfleisch, Zahnfleischrückgang, empfindliche Zahnhälse, Zahnfleischtaschen und dauerhaften Mundgeruch bzw. unangenehmen Geschmack im Mund. Gehen Sie bei den ersten Warnsignalen zur Kontrolle in die Zahnarztpraxis. Je früher Parodontitis erkannt wird, desto besser.