

Parodontitis

Profi-Tipps von Updent

12 Tipps gegen Parodontitis

- 1. 2x2 Minuten** - 2x2 Minuten täglich Zahn- und Mundhygiene mit fluoridierter Zahnpasta.
- 2. Reinigung Zahnzwischenräume** - Tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Zwischenraumbürsten.
- 3. Zungenreinigung** - Tägliche Reinigung der Zunge, um den bakteriellen Belag auf der Zunge zu entfernen.
- 4. Wechseln der Zahnbürsten** - Wechseln Sie regelmäßig die Zahnbürsten - mindestens 4 x im Jahr und unbedingt nach Erkältung.
- 5. Zahnschonende & ausgewogene Ernährung** - Zuckerhaltige Nahrungsmittel sind nicht „tabu“, jedoch sollten sie im richtigen Maß im Anschluss an Hauptmahlzeiten, nicht als Zwischenmahlzeit genossen werden.
- 6. Regelmäßiges Spülen** - Regelmäßiges Spülen am besten mit reinem Wasser, um Speisereste und Bakterien auszuspülen und Mundtrockenheit zu vermeiden.
- 7. Individuelle Problemzonen** - Achten Sie auf Stellen, wo schon Zahnfleischbluten aufgetreten ist oder Sie darauf hingewiesen wurden und putzen Sie dort mit besonderer Achtsamkeit.
- 8. Professionelle Zahnreinigung** - Mindestens 2 bis 4x jährlich sollten Sie eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.
- 9. Zahnärztliche Kontrolle** - Gehen Sie regelmäßig zur Kontrolle zu Ihrem Zahnarzt, mindestens 2x pro Jahr.
- 10. Verzicht auf das Rauchen** - Studien zeigen, dass sich bei den Nikotinabhängigen das Risiko für Parodontitis um das Neunfache erhöht.
- 11. Vitamin A / Carotinoide & Folsäure** - Vitamin A / Carotinoide & Folsäure werden eine unterstützende Wirkung bei Parodontitis zugeschrieben. Beides kann gut über Blattgemüse bezogen werden. Da Folsäure wärmeempfindlich ist, ist sie daher in gekochten Speisen nur noch geringfügig enthalten.
- 12. Omega-3-Fettsäuren** - Omega-3-Fettsäuren werden auch positive Effekte im Kampf gegen Parodontitis zugeschrieben. Omega-3-Fettsäuren können durch verschiedene Öle wie z.B: Leinöl, Hanföl oder Krillöl aufgenommen werden.

**Lebenslange
Nachsorge- &
Erhaltungstherapie**
Profi-Tipp von Updent

Patienten mit Parodontitis, auch nach einer Behandlung, sind in der Regel anfälliger für bakteriell ausgelöste Entzündungen als Personen ohne Parodontitis. Daher kommt der guten häuslichen Zahnpflege in Verbindung mit professioneller Zahnreinigung eine besondere Bedeutung zu. Jeder Patient mit Parodontitis sollte sich im Interesse des lebenslangen Zahnerhalts und seiner Allgemeingesundheit für eine dauerhafte und regelmäßige Nachsorge- und Erhaltungstherapie entscheiden.



Updent32

Wie finde ich den richtigen Arzt für eine Parodontitis-Behandlung bzw. Parodontaltherapie?

Ausgewiesene Experten verfügen meist über eine Spezialausbildung und jahrelange Erfahrung

DR. KARL SCHWANINGER
Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Liechtensteinstr. 8
1090 Wien
+43 (0) 1 319 00 70

www.updent.at

Mundgesundheit & Zahnpflege

mehr Infos & Tipps unter
www.zahntipps.at