

Zahnverlust durch Parodontitis vorbeugen

REGELMÄSSIGES ZÄHNEPUTZEN

Am besten zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta.



VERWENDUNG VON ZAHNSEIDE

Täglich, um Plaque zwischen den Zähnen zu entfernen, an Stellen, die die Zahnbürste nicht erreicht.



REGELMÄSSIGE ZAHNÄRZTLICHE UNTERSUCHUNGEN

Mindestens einmal, besser zweimal jährlich, um frühzeitig Probleme zu erkennen und zu behandeln.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Ernährung mit wenig Zucker – denn Zucker fördert die Plaquebildung und damit die Entstehung von Zahnfleischerkrankungen. Stattdessen viel frisches Gemüse und unverarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen!



VITAMINE UND MINERALIEN

Insbesondere Vitamin C und Vitamin D sowie Kalzium spielen eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Zahn- und Zahnfleischgesundheit.



ALLGEMEINE GESUNDHEITSMASSNAHMEN

Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für die Entwicklung von Parodontitis. Aufhören mit dem Rauchen kann das Risiko signifikant senken.



DIABETESMANAGEMENT

Diabetes erhöht das Risiko für Parodontitis. Eine gute Einstellung des Blutzuckerspiegels kann somit das Risiko senken.



STRESSMANAGEMENT

Auch anhaltend hoher Stress kann die Anfälligkeit für Infektionen, einschließlich Zahnfleischartzündungen, erhöhen, da dieser sich langfristig schlecht auf das Immunsystem auswirkt.

