

# 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.



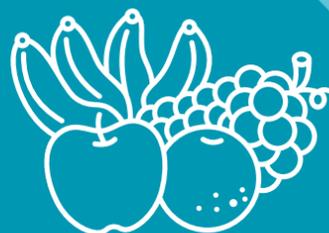
## GESUNDE ERNÄHRUNG

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.

