

Global Periodontal Health Project

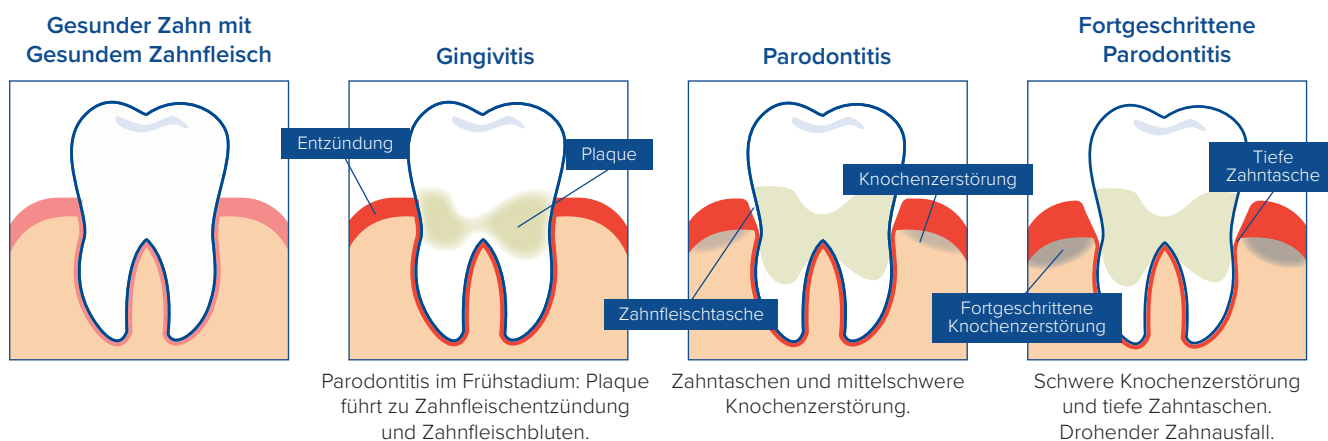


FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Bei Ihrem heutigen Zahnarztbesuch wurde eine leichte Zahnfleischentzündung (Gingivitis) festgestellt.

Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass Sie an einer Infektion und Entzündung leiden, die durch unbehandelten Zahnbelag (Plaque) in Ihrem Mund hervorgerufen wurden. Sie verspüren keine Schmerzen, aber Ihr Zahnfleisch blutet beim Zähneputzen. Das ist nicht normal. Diese Entzündung entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen nützlichen und schädlichen Bakterien in der Mundhöhle (Plaque).



Was ist Plaque und warum blutet mein Zahnfleisch?

Plaque ist eine vielschichtige Ansammlung von nicht abspülbaren Bakterien, die fest an den Zähnen und unter dem Zahnfleisch haften. Diese Bakterien setzen kontinuierlich schädliche Toxine frei, die Zahnfleischentzündung (Zahnfleischbluten) und Mundgeruch (Halitose) verursachen und sogar zu Zahnverfall führen können. Wird dieser Belag beim täglichen Reinigen der Zähne und Zahnzwischenräume nicht wirksam entfernt, kann sich dieser zu Zahnstein verhärten und nur beim Zahnarzt entfernt werden.

Bleibt eine Zahnfleischerkrankung unbehandelt, kann eine reversible Gingivitis in eine schwere Entzündung des parodontalen Gewebes übergehen. Diese wird Parodontitis genannt. Sie bewirkt eine permanente Zerstörung des Knochens, der für den Halt des Zahns verantwortlich ist. Unbehandelte Parodontitis kann Zahnverlust hervorrufen, der Ihr Kauen, Sprechen, Aussehen, Selbstwertgefühl und somit Ihre Lebensqualität beeinträchtigt.

Ist Zahnfleischentzündung eine schwere Erkrankung?

Zahnfleischentzündung kann nicht nur Zahnverlust verursachen, sondern auch Ihre Allgemeingesundheit schädigen. Der Mund ist das Tor zu unserem Körper. Bakterien und Toxine von unbehandelter und unkontrollierter Zahnfleischentzündung können in den Blutstrom gelangen und so zu schweren Erkrankungen von Herz und Nieren, Diabetes, Schlaganfall, Alzheimer, Lungenentzündung, bestimmten Krebsarten führen und auch negative Auswirkungen auf eine Schwangerschaft haben.

Was erhöht das Risiko einer Zahnfleischentzündung?

Leichte Zahnfleischentzündung kommt bei den meisten Menschen vor, doch bestimmte Risikofaktoren wie schlechte Mundhygiene, Rauchen und Diabetes können zu einer schwerwiegenden Parodontitis führen. Andere Risikofaktoren sind Erbanlagen, Stress, Übergewicht und die Einnahme bestimmter Medikamente. Sie sollten mit Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin besprechen, wie Sie am Besten das Risiko einer Zahnfleischerkrankung verringern können.



Global Periodontal Health Project



FDI's project to reduce the burden of periodontal diseases

Was kann ich gegen meine Zahnfleischerkrankung tun?

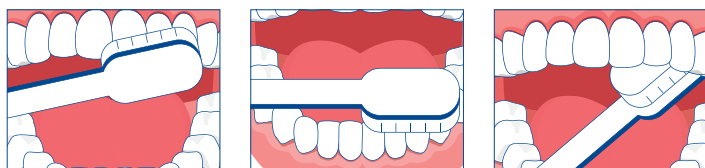
Sie können dieses Problem beheben, aber es erfordert tägliche Sorgfalt. Vereinbaren Sie sobald wie möglich einen Zahnarzttermin für eine angemessene und wirksame Parodontalbehandlung und die entsprechende Nachsorge!

Putzen Sie sich zweimal täglich mindestens zwei Minuten lang gründlich die Zähne mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste. Sie sollte einen kleinen Bürstenkopf und weiche, abgerundete Borsten haben. Halten Sie dabei die Bürste in einem 45-Grad-Winkel zur Zahnoberfläche. Mit einer elektrischen Zahnbürste können Sie eine bessere Entfernung von Plaque erzielen.

Elektrische Zahnbürste



Handzahnbürste



- Verwenden Sie eine Zahncreme, die bis zu 1500 ppm Fluorid enthält.
- Sie sollten auch täglich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen in der passenden Größe putzen.
- Es gibt auch spezielle Anti-Plaque-Zahncremes und -Mundwässer mit entzündungshemmenden Eigenschaften.
- Auch Ihre Zunge sollten Sie mit Ihrer Zahnbürste oder einem speziellen Zungenschaber reinigen.
- Ihr Zahnarzt/Ihre Zahnärztin berät Sie zur wirkungsvollen Mund- und Zahnpflegeroutine, damit Sie beste Ergebnisse erzielen.

Wie wird eine leichte Zahnfleischentzündung behandelt?

Der wichtigste Schritt ist, Ihre tägliche Mund- und Zahnpflegeroutine so gründlich wie möglich durchzuführen, um die Bildung von Zahnbelag zu verhindern. Zur Beseitigung von hartnäckigem Zahnstein über und unter dem Zahnfleischsaum sollten Sie eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch nehmen.

Nehmen Sie Zahnfleischbluten nicht auf die leichte Schulter. Sie sollten bei diesen Beschwerden sobald wie möglich einen Termin ausmachen und ansonsten zweimal pro Jahr zu einer Kontrolluntersuchung gehen.

Wie kann ich mich vor Zahnfleischerkrankungen schützen?

Sie können das Risiko verringern, indem Sie eine regelmäßige und gründliche Mund- und Zahnpflegeroutine beibehalten, keinen Tabak konsumieren, mit dem Rauchen aufhören, sich ausgewogen und gesund ernähren und weniger Zucker zu sich nehmen. Weitere Maßnahmen sind Stressreduzierung, viel Bewegung, ausreichend Schlaf sowie regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt.

