

Global Periodontal Health Project



Beratungstipps zur Mundgesundheit und Allgemeingesundheit

MUND- UND ZAHNHYGIENE

Erklären Sie Ihren Patient/innen die Wichtigkeit von gesundem Zahnfleisch und identifizieren Sie die Probleme, die bei der **Beseitigung von Zahnbelag** auftreten.

Erläutern Sie die Grundlagen des Zähneputzens sowie einer **wirkungsvollen Beseitigung von Zahnbelag**. Beraten Sie die Patient/innen in der Nutzung von Zahnseide und Zahnzwischenraumbürstchen und erklären Sie die Wichtigkeit der richtigen Größe.



RAUCHEN



Eine der wichtigsten Entscheidungen, die Ihre Patientinnen für ihre Mundgesundheit und ihr allgemeines Wohlbefinden treffen können, ist niemals zu **rauchen bzw. das Rauchen aufzugeben**.

GESUNDE ERNÄHRUNG



Besprechen Sie die **schädlichen Auswirkungen von übermäßigem Zuckerkonsum** und raten Sie zu einer Reduzierung von Salz und Fett sowie zum täglichen Konsum von **5 Portionen Obst und Gemüse**.

DIABETES

Patient/innen mit Diabetes sollten ihren **Blutzuckerspiegel im Zielbereich halten** und die Anweisungen ihres Arztes befolgen. **Gesunde Ernährung** und **regelmäßige Bewegung** tragen auch dazu bei, den Blutzuckerspiegel sowie das Übergewicht unter Kontrolle zu halten.



REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

Das Beste, was Sie für die Gesundheit Ihrer Patient/innen tun können, ist der Rat zu **regelmäßiger Bewegung**. Das hat viele Vorteile, unter anderem die **Verbesserung der Allgemeingesundheit und Fitness** sowie die **Reduzierung des Risikos vieler chronischer Erkrankungen**.

STRESS



Stress trägt zu vielen ernstesten Erkrankungen bei und schwächt das Immunsystem. **Helfen Sie Ihren Patient/innen, Stressfaktoren zu identifizieren** und **positive Maßnahmen** zu ergreifen, um diese Probleme zu beseitigen.

SCHWANGERSCHAFT



Patientinnen, die eine Familie planen, sollten vor der Schwangerschaft eine **zahnärztliche Kontrolluntersuchung** und eine eventuell nötige Zahnbehandlung vornehmen lassen. Während der Schwangerschaft sind Kontrollbesuche auch angezeigt.

ZAHNARZTTERMIN

Programmieren Sie immer den **nächsten Zahnarztbesuch** und erinnern Sie die Patient/innen daran, wie wichtig **Kontrolluntersuchungen**, Mundkrebsvorsorge sowie Zahnsteinentfernung für ihre **Mundgesundheit und Allgemeingesundheit** sind.

