

Parodontitis vorbeugen

Was Sie tun können, um die Erkrankung zu vermeiden

München – Gründliche Mundhygiene, regelmäßig zum Zahnarzt, Risikofaktoren meiden: Sie können selbst viel dazu beitragen, um nicht an Parodontitis zu erkranken. Zum „Tag der Zahngesundheit“ am 25. September unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Zündstoff!“ gibt die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) Tipps, wie Sie der Erkrankung des Zahnhalteapparats vorbeugen können.

Eine entscheidende Rolle bei der Entstehung der Parodontitis spielen Zahnbeläge. Deshalb ist es wichtig, die Zähne regelmäßig und sorgfältig zu putzen – zweimal am Tag für mindestens zwei Minuten. Achten Sie darauf, dabei nicht zu fest mit der Zahnbürste aufzudrücken. Die Bürste sollte nicht zu hart sein und spätestens alle zwei Monate ausgetauscht werden. Vergessen Sie bei der Mundhygiene auch die Zahnzwischenräume nicht: Sie können diese mit Zahnseide oder speziellen Zahnzwischenraumbürsten reinigen.

Zweimal im Jahr zur Kontrolle

Wenn Sie regelmäßig – jedes halbe Jahr – zum Zahnarzt gehen, kann er erste Anzeichen einer Parodontitis rechtzeitig feststellen. Je eher eine Parodontitis erkannt wird, desto besser. Unabhängig von den regelmäßigen Kontrollen sollten Sie eine Zahnarztpraxis aufsuchen, wenn Ihr Zahnfleisch entzündet ist und die Entzündung auch durch verstärktes Putzen nicht innerhalb weniger Tage verschwindet. Das wichtigste Anzeichen ist Zahnfleischbluten.

Professionelle Zahnreinigung

Auch Professionelle Zahnreinigungen – kurz PZR – helfen dabei, einer Parodontitis vorzubeugen. In welchen Intervallen sie durchgeführt werden sollten, hängt von Ihrem persönlichen Erkrankungsrisiko ab. Ihr Zahnarzt kann Sie dazu beraten.

Parodontitis-Vorsorgeuntersuchung

Wussten Sie, dass die gesetzliche Krankenkasse alle zwei Jahre eine Untersuchung zur Parodontitis-Vorsorge bezahlt? Sie wird im Rahmen einer der regelmäßigen Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Dabei überprüft der Zahnarzt den Zustand des Zahnfleisches und ermittelt mithilfe einer Parodontalsonde, wie tief Ihre Zahnfleischtaschen sind. So kann er feststellen, ob möglicherweise eine Parodontitis entsteht.

Risikofaktoren vermeiden

Einer der wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren der Parodontitis ist das Rauchen. Raucher haben ein deutlich höheres Parodontitisrisiko – zudem verläuft die Erkrankung bei ihnen meist schwerer. Weitere vermeidbare Risikofaktoren sind unter anderem Übergewicht, psychischer Stress und eine unbehandelte Diabeteserkrankung.

Mehr Informationen zur Parodontitis finden Sie auf der BLZK-Patientenseite www.zahn.de

Kontakt:

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | presse@blzk.de | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter www.blzk.de/pressemeldungen und unter www.zahn.de

Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.