

- 1 Stärken Sie Ihre Gesundheit durch ausgewogene Ernährung, Bewegung mehrmals pro Woche und ausreichend Schlaf! Das ist gut für die Zähne und den Körper, denn Mundgesundheit und Allgemeingesundheit beeinflussen sich gegenseitig.
- 2 Gerötetes, geschwollenes und blutendes Zahnfleisch weisen auf eine Zahnfleischartzündung hin. Bevor die Bakterien eine Zahnbettentzündung (Parodontitis) verursachen, müssen Zahnbeläge und Zahnstein schnellstmöglich durch eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt entfernt werden.
- 3 Entzündungen im Mund erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Umgekehrt können chronische Erkrankungen wie Diabetes eine Parodontitis auslösen oder verschlimmern.
- 4 Lassen Sie Ihr Risiko für Zahnbettentzündungen bei Ihrem Zahnarzt testen.
- 5 Mit gewissenhafter Zahnpflege zu Hause und regelmäßiger professioneller Zahnreinigung können Sie Bakterien bekämpfen, bevor sie über das Zahnfleisch in den Blutkreislauf gelangen und so an anderen Stellen im Körper Schaden anrichten.
- 6 Ernähren Sie sich ausgewogen und vermeiden Sie zu viel Zucker, Fett oder Kohlenhydrate. Denn zu viel davon kann zum metabolischen Syndrom (Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, gestörter Fett- und Cholesterinhaushalt) führen.
- 7 Vermeiden Sie Risikofaktoren, die der Mund- und Allgemeingesundheit schaden: Rauchen, Stress, Übergewicht, Mangel- bzw. Fehlernährung, zu viel Alkohol oder eine unbehandelte Zuckerkrankheit.
- 8 Eine Zahnbelagskontrolle mit Färbetabletten zeigt Ihnen, ob sich Beläge auf den Zähnen angesammelt haben. Der Zahnarzt zeigt Ihnen die Stellen, die Sie dann besonders gründlich putzen müssen.
- 9 Wenn Sie Dialyse-Patient sind oder bei Ihnen eine Organtransplantation bevorsteht, lassen Sie vorher Ihre Zähne untersuchen und wenn nötig behandeln.
- 10 Wenn Sie Diabetiker sind, weisen Sie bei der Terminvereinbarung darauf hin. Wenn möglich erhalten Sie den Termin eineinhalb Stunden nach Ihrer Medikamenteneinnahme und Frühstück.