















## Wie beugen Sie Karies vor?

Bei unzureichender Mundhygiene kommt es zur Anhäufung von Zahnbelägen und zu Karies. Beachten Sie deshalb folgende Tipps:

- Putzen Sie 2-3 mal täglich Ihre Zähne - vorzugsweise nach den Hauptmahlzeiten.



- Wenn Sie nach dem Essen keine Gelegenheit haben, Ihre Zähne zu putzen, spülen Sie den Mund mit Wasser/fluoridhaltiger Mundspülung oder kauen Sie zuckerfreien Kaugummi.
- Reinigen Sie 1 mal täglich die Zahnzwischenräume. Fragen Sie Ihren Zahnarzt oder Ihre Dentalhygienikerin nach der richtigen Technik.
- Bürsten Sie 1mal wöchentlich Ihre Zähne mit einem kochkonzentrierten Fluorid-Gelee.

## Wie beugen Sie Gingivitis und Parodontitis vor?

Ungenügende Mundhygiene, Rauchen und schlecht eingestellte Blutzuckerwerte begünstigen die Entstehung einer Parodontitis. Sie haben es in der Hand diese Risikofaktoren zu reduzieren!

In den meisten Fällen kann man sich auch vor Gingivitis und Parodontitis durch sorgfältige Mundhygiene schützen:

- Was zur Vorbeugung von Karies, gilt auch zur Vorbeugung von Gingivitis und Parodontitis: 2-3 mal täglich Zähne putzen!
- Auch Zahnersatz und Implantate müssen gereinigt werden. Die Keime verursachen auf den künstlichen Materialien zwar keine Karies, können aber das Zahnfleisch und Zahnbett schädigen.
- Bei den ersten Anzeichen einer Zahnfleischartzündung sollten Sie auf eine gute Blutzuckereinstellung achten und Ihren Zahnarzt / Ihre Zahnärztin konsultieren.