

## Risikofaktoren

**Rauchen** Sie, so schränken Sie dies nach Möglichkeit ein. Auch wenn Sie schon einmal oder gar mehrmals versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören: Versuchen Sie es ruhig öfter! Jeder einzelne Tag, an dem Sie nicht rauchen, ist ein Gewinn – für Ihr Zahnfleisch und Ihre Allgemeingesundheit.

Falls Sie feststellen, dass Sie mit den Zähnen knirschen oder pressen, und wenn Hindernisse beim Zusammenbeißen oder Kauen bestehen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir werden derartige **Überbelastungen**, zum Beispiel mit einer Knirscherschiene, gemeinsam korrigieren.

Lassen Sie sich vom Hausarzt regelmäßig zur Vorsorge oder aber zur Kontrolle bestehender **Erkrankungen** untersuchen. So können Veränderungen, die sich auch aufs Zahnfleisch auswirken, frühzeitig erkannt werden.

Bei **Hormonumstellungen** (Pubertät, Schwangerschaft, Hormontherapie) entzündet sich das Zahnfleisch leichter. Achten Sie in solchen Zeiten auf ganz besonders intensive Zahnpflege.

## Gesunde Ernährung

Eine **ballaststoffreiche Kost** mit Salaten, Rohkost und Vollkornprodukten nützt auch Ihrer Zahngesundheit in mehrfacher Hinsicht: Das Zerkleinern und Kauen dieser faserreichen Nahrung hat einen bürstenähnlichen Effekt. Zudem wird der Speichelfluss angeregt, was eine Spülwirkung hervorruft. Weil solche Nahrungsmittel zumeist wenig Zucker und Stärke enthalten, haben die Mundbakterien weniger Gelegenheit zur Produktion schädlicher Säuren (Karies) und Beläge (Zahnfleischentzündung).

## Kontrolle / PZR

Bitte kommen Sie regelmäßig – mindestens zweimal im Jahr – zur **Kontrolle des Behandlungserfolges** zu uns in die Praxis. Wir können erneut beginnende Entzündungen sichten und aufhalten. Außerdem bieten wir Ihnen zur Ergänzung eine **regelmäßige professionelle Zahnreinigung** (PZR) an, die hinsichtlich des Umfangs und der Behandlungsabstände auf Sie persönlich zugeschnitten wird.