



Mund- und Allgemeingesundheit

Zusammenhang von Parodontitis mit
Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen



 Made in
Sweden

Behalten Sie Ihre Allgemeingesundheit im Blick

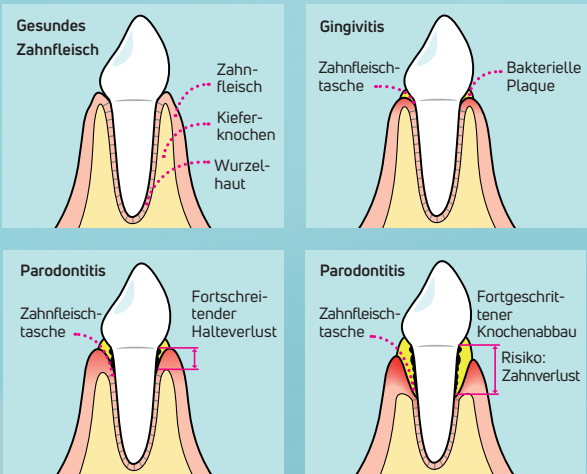
Was viele nicht wissen: Eine Parodontitis kann auch Auswirkungen auf die Allgemeingesundheit haben. Unbehandelt kann sie sich z. B. negativ auf den Verlauf eines Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) auswirken oder die Gefahr einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen. In dieser Broschüre erfahren Sie, warum eine gründliche Mundpflege zu Hause so wichtig ist.



Parodontitis – was ist das?

Ein Vorbote für eine Parodontitis ist oft eine Zahnfleischentzündung (Gingivitis), die durch Zahnbelag (Plaque) entsteht, der nicht entfernt wird. Wird diese Entzündung nicht behandelt, breitet sie sich auf das Zahnbett und den Kieferknochen aus. Dieses Stadium bezeichnet man als Parodontitis. Der Knochen beginnt sich abzubauen, die Zähne werden locker und es droht Zahnverlust.

Dies ist ein sehr langsamer Prozess, der häufig gar nicht bemerkt wird, weil er keine Schmerzen verursacht. Der entstandene Knochenverlust kann nicht rückgängig gemacht werden. Mit einer optimalen Mundhygiene und einer professionellen Zahnbehandlung kann man ihn aber stoppen oder bestenfalls der Entstehung einer Parodontitis vorbeugen.



Woran Sie Parodontitis erkennen:

- Häufigeres Zahnfleischbluten
- Gerötetes / geschwollenes Zahnfleisch
- Mundgeruch
- Schlechter Geschmack im Mund
- Zahnfleischrückgang
- Empfindliche Zahnhälse
- Eiternde Zahnfleischtaschen
- Zahnlockerung



Wechselwirkungen mit Diabetes mellitus



Wussten Sie, dass Diabetiker ein dreifach erhöhtes Risiko haben, an Parodontitis zu erkranken, als Menschen ohne Diabetes? Beide Erkrankungen beeinflussen sich gegenseitig. Das bedeutet, dass eine unbehandelte, chronische Parodontitis die Blutzuckereinstellung erschwert und Diabetes verstärken kann. Ist der Zucker schlecht eingestellt, verläuft eine Parodontitis wiederum schwerer und das Risiko für einen Zahnverlust steigt.

Vorsorge nicht vergessen

Beide Volkskrankheiten verlaufen anfangs ohne auffällige Beschwerden und werden deshalb häufig erst spät erkannt. Darum sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sehr wichtig. Einmal erkannt, kommt es dann auf eine gute Zusammenarbeit von Patienten, Zahnarztteam und Hausarzt/Diabetologen an.

Mögliche Folgen für das Herz und den Kreislauf



Bei einer unbehandelten Parodontitis gelangen zahlreiche Bakterien aus den entzündeten Zahnfleischtaschen in die Blutbahn. Das ist für die meisten ungefährlich. Bei entsprechender Veranlagung können diese Bakterien aber zu Schäden in Arterien und im Herzen führen. Die Gefahr, an einer Herzinnenhautentzündung (Endokarditis) oder koronaren Herzerkrankung sowie einem Herzinfarkt zu erkranken, nimmt zu.

Parodontitis und Herzerkrankungen haben zudem gemeinsame Risikofaktoren wie beispielsweise Rauchen. Es gibt aber auch genetische Faktoren, die das Risiko für beide Erkrankungen erhöhen. Deshalb kann eine Parodontitis auch ein Warnzeichen für Herz- und Kreislauferkrankungen sein. Eine gesunde Lebensführung, gründliche Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche können das Parodontitis-Risiko reduzieren.



Mögliche Folgen einer Parodontitis für die Allgemeingesundheit



Implantate im ganzen Körper können infiziert werden.



Die **Lunge** kann sich entzünden.



Der Blutzucker ist bei **Diabetes** schlechter regulierbar.



Rheumatische Erkrankungen können begünstigt werden.



Im Mund kann es zu **Knochenabbau und Zahnverlust** kommen.



Herz- und Kreislauferkrankungen wie Atherosklerose samt ihrer möglichen Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall werden begünstigt.



Die **Immunabwehr** wird durch Keime und Entzündungsstoffe aus den Zahnfleischtaschen belastet.

Unser Tipp:

Weitere Informationen rund um den Zusammenhang von Mund- und Allgemeingesundheit sowie die Prävention von Parodontalerkrankungen finden Sie kostenlos auf unserer Wissensplattform TePe Share.

tepe.com/de/tepe-share/



Zähne putzen wie die Profis

Die Zähne sollten täglich gründlich nach dem Frühstück und vor der Nachtruhe gereinigt werden. Wichtig ist eine Putzsystematik, damit keine Zähne und keine Zahnflächen vergessen werden. Zum Beispiel erst die **Kau-** dann die **Außen-** und zuletzt die **Innenflächen. (KAI)**

So werden die Zähne richtig sauber

Am besten zuerst die Zahnzwischenräume reinigen (1). Dann mindestens 2–3 Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen. Bei Zahnersatz, Implantaten oder Zahnsparanten länger (2). Nach dem Putzen das Zahnpasta-Speichel-Gemisch 30 Sekunden zwischen den Zähnen hindurchpressen und einfach ausspucken. Möglichst nicht nachspülen. So bekommen die Wirkstoffe Zeit zu wirken.



Die 4x2 Empfehlung und ein Färbetest

Zur Vereinfachung gibt es eine Putzregel: Mit 2 cm fluoridhaltiger Zahnpasta, 2 Mal pro Tag für mindestens 2 Minuten Putzen und danach möglichst 2 Stunden nichts Essen, damit sich die Zähne erholen können. Die gelegentliche Verwendung von Färbetabletten zeigt jene Bereiche, z. B. in Nischen oder am Zahnfleischrand, die von der Zahnbürste oft nicht gut erreicht werden. Dort sind zusätzliche Spezialbürsten eine gute Wahl für gründlich saubere Zähne.



PlaqSearch

TePe PlaqSearch™ ist eine Zahnfärbetablette mit einem Zweifarbefekt zur Visualisierung von Plaque, die neue Plaque rot und alte Plaque blau einfärbt. Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Neue Plaque ist rot;
Plaque, die älter als
12 Stunden ist, blau.



So klappts mit Interdentalbürsten

Unsere Zahnzwischenräume sind sehr individuell, oft werden daher mehrere Größen für eine optimale Reinigung benötigt. Herausnehmbaren Zahnersatz oder kieferorthopädische Geräte sollten Sie vor der Reinigung wie üblich entfernen. Reinigen Sie auch zwischen festen Brackets und Bögen.

Beginnen Sie zwischen den Schneidezähnen. Führen Sie die Bürste vorsichtig mit wenig Druck zwischen Zahnfleisch und Zähnen ein und bewegen Sie sie locker vor und zurück. Um die Backenzähne besser zu erreichen, können Sie die Bürste über einen Finger etwas vorbiegen oder gleich abgewinkelte Bürsten verwenden (TePe Angle™). Spülen Sie die Bürsten nach jedem Zwischenraum ab und wechseln Sie sie, wenn sie abgenutzt sind.

Fünf Tipps zur richtigen Anwendung von Interdentalbürsten:

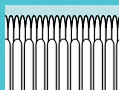
- Nie mit Gewalt verwenden.
- Ohne Zahnpasta verwenden, diese scheuert im Zwischenraum zu stark.
- Bei Empfindlichkeiten weiche Bürsten verwenden (TePe Interdentalbürsten Extra Soft).
- Bluten ist eine Reaktion entzündeten Zahnfleisches, die nach 1–2 Wochen regelmäßiger Reinigung ausbleibt.
- Wenn auch die kleinste Bürste nicht passt, kann Zahnseide geeigneter sein.

Set zur gründlichen Vorsorge

Zahnbürsten und Zahnpasta

Wählen Sie eine Zahnbürste mit mehrstufigen Borsten, um alle Zahnoberflächen besser zu erreichen.

TePe Supreme™ (1) mit konischem Borstenfeld in zwei Längen, um den Zahnfleischrand besser zu reinigen.



TePe Pure™ Zahnpasta (2) mit Fluorid, ohne Schaum und mit besonders mildem Minzgeschmack. Bei sensiblem Zahnfleisch und Mundtrockenheit. Auch ohne Geschmack erhältlich.

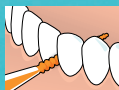
Reinigung der Zahnzwischenräume

Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit, um Ihre Zahnzwischenräume zu reinigen und so Zahnfleischerkrankungen, Parodontitis und Karies vorzubeugen.

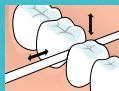
TePe® Interdentalbürste/TePe Angle™ (3) das effizienteste und wirksamste Hilfsmittel für die Entfernung von Plaque. Erhältlich in verschiedenen Größen.



TePe EasyPick™ (4) schnelle und einfache Lösung für die Zahnzwischenraumreinigung zu Hause oder unterwegs.



TePe® Dental Floss (5) besonders geeignet für sehr enge Zahnzwischenräume.



Spezialbürsten

Für eine besonders gründliche Reinigung Ihrer Zähne kann zusätzlich auch eine Spezialbürste hilfreich sein.

TePe Compact Tuft™ (6) Bürste mit kleinem, kuppelförmigen Büschel zur präzisen Reinigung entlang des Zahnfleischs.





TePe Pure™ Zahnpasta

TePe Pure™ ist eine sanfte Zahnpasta für besonders empfindliches Zahnfleisch oder den trockenen Mund. Mit ausgewählten Inhaltsstoffen und ohne SLS, Titandioxid sowie Konservierungs- und Farbstoffe ist sie auch speziell geeignet für Allergiker sowie bei Aphthen, einigen Syndromen, sensorischen Störungen und Bestrahlung. Vegan, RDA 50–60



Erhältlich in Ihrer Apotheke



Made in Sweden

TePe Interdentalprodukte

Original

0,4 mm DE 07641185
AT 3698509
CH 5787329



0,6 mm DE 07641311
AT 3698225
CH 5787341



1,1 mm DE 07641392
AT 3698484
CH 5787370



0,45 mm DE 07641191
AT 3698490
CH 5787387



0,7 mm DE 07641328
AT 3698366
CH 5787364



1,3 mm DE 07641423
AT 3698455
CH 6761674



0,5 mm DE 07641305
AT 3698449
CH 5787335



0,8 mm DE 07641386
AT 3698461
CH 5787358



1,5 mm DE 07641446
AT 3698478
CH 7169340



Extra Soft

0,45 mm DE 09724768
AT 3995756
CH 5787430



0,7 mm DE 09724840
AT 3995785
CH 5787476



0,5 mm DE 09724805
AT 3995762
CH 5787447



0,8 mm DE 09724863
AT 3995791
CH 5787482



0,6 mm DE 09724834
AT 3995779
CH 5787453



1,1 mm DE 09724892
AT 3995816
CH 5787499



Angle

0,4 mm DE 07708682
AT 3793260
CH 5782929



0,6 mm DE 07708860
AT 3793308
CH 5782958



0,45 mm DE 07708713
AT 3793277
CH 5782935



0,7 mm DE 07708877
AT 3793314
CH 5782964



0,5 mm DE 07708848
AT 3793283
CH 5782941



0,8 mm DE 07709032
AT 3793320
CH 5782970



EasyPick

XS/S DE 10731992
AT 4261051
CH 6687529



M/L DE 10732017
AT 4261068
CH 6687512



XL DE 16381441
AT 5264212
CH 7816358



Dental Floss



DE 18326713
AT 5711071
CH n.e.



TePe Zahnpasta

Pure – milde Minze



DE 18250200
AT 5691629
CH n.e.

Pure – ohne Geschmack



DE 18250217
AT 5691635
CH 1030825



TePe Zahnbürsten



Supreme DE 17438120
AT 5456176
CH 7810391

TePe Spezialprodukte



Compact Tuft DE 13568713
AT 4738464
CH 4782347

Ausgewählte TePe Produkte sind auch in Drogerien, im Lebensmitteleinzelhandel oder online erhältlich. Die Verfügbarkeit kann je nach Land variieren.

Zur Bestellung in der Apotheke:
DE = PZN AT = PHZ CH = Pharmacode
n.e. = nicht erhältlich

TePe D-A-CH GmbH

Langenhorner Chaussee 44 a
22335 Hamburg, Deutschland
Tel. DE: +49 (0)40 570 123-0
Tel. AT: +43 (0)15 444 044
Tel. CH: +41 (0)71 788 230 0
kontakt@tepe.com www.tepe.com

