



# Auf den Zahn gefühlt: Bin ich gefährdet?

Es gibt spezielle Risikogruppen, die besonders gefährdet sind, Zahnfleischerkrankungen zu erleiden. Finden Sie heraus, wie es um Ihre Mundgesundheit steht!

1. Ich bin Diabetiker	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
2. Ich bin Raucher	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
3. Ich bin oft gestresst	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
4. Wachen Sie nachts mit trockenem Mund auf?	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
4. Ich nehme regelmäßig Medikamente, z. B. blutdrucksenkende Mittel	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
5. Ich trage Implantate, Zahnersatz oder eine Zahnspange	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
6. Viele in meiner Familie leiden unter Zahnfleischerkrankungen	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

Wenn Sie mindestens einmal „ja“ angekreuzt haben, gehören Sie zu einer Risikogruppe. Sie sind anfälliger für Zahnfleischentzündungen und sollten täglich auf eine besonders gründliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch achten.



# Zahnfleischbluten – Was hilft?

Drei von vier Erwachsenen leiden in ihrem Leben an Zahnfleischerkrankungen. Zahnfleischbluten ist eines der auffälligsten Symptome und oft steckt eine Gingivitis (Zahnfleischartzündung) dahinter. Dabei sammelt sich Plaque am Zahnfleischrand an und löst so eine Entzündung aus. Was kann man dagegen tun?

## 1. Risikoverhalten vermeiden

Ungesunde Ernährung, Rauchen und häufiger Stress sind oftmals die Auslöser für Zahnfleischartzündungen. Diese Risikofaktoren sollten möglichst vermieden bzw. minimiert werden.

## 2. Regelmäßige Zahnhygiene

Die tägliche und gründliche Zahnreinigung ist unerlässlich, um Nahrungsreste und Beläge zu entfernen. Die Zahnbürste reinigt die Zahnoberflächen. Mit Zahnseide oder handlichen Interdentalbürsten können enge Stellen, wie Zahnzwischenräume und Zahnfleischränder, erreicht werden.

## 3. Zahnarztbesuche

Zweimal jährlich sollte der Zahnarzt zum Kontrollbesuch aufgesucht werden. Die regelmäßige professionelle Zahnreinigung unterstützt zudem die Zahngesundheit.

## 4. Vorsicht, Risikogruppe!

Diabetiker, Schwangere, ältere Menschen oder Patienten mit Prothesen, Füllungen oder Zahnspangen zählen zu den Risikogruppen. Da sie besonders anfällig sind, müssen sie stets auf Veränderungen oder Erkrankungen des Zahnfleisches achten.

Sollte es dennoch bereits zu einer Gingivitis gekommen sein, kann ein innovativer Ansatz helfen: Die GUM® PerioBalance® Lutschtabletten enthalten ein klinisch dokumentiertes Probiotikum. Bei regelmäßiger Anwendung stellt dieses das Gleichgewicht der Mundflora, das während einer Gingivitis gestört ist, wieder her und sorgt so für gesundes Zahnfleisch.