



## Mit gesunden Zähnen durch die Weihnachtszeit und ins neue Jahr

**Mit gesunden Zähnen durch die Weihnachtszeit und ins neue Jahr** Lebkuchen, Zimtsterne, Weihnachtspunsch - während der Adventszeit kann man den süßen Verlockungen kaum widerstehen. Doch was für den Gaumen eine wahre Freude ist, kann für unseren Körper und vor allem auch für unsere Zähne ganz schön schädlich sein. Insbesondere Diabetiker müssen in der Weihnachtszeit aufpassen, was sie zu sich nehmen, um ihren Zuckerhaushalt nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Was viele dabei nicht ausreichend beachten: Zahlreiche Studien zeigen, dass Diabetes auch die Entstehung einer Parodontitis begünstigt. Eine bereits bestehende Parodontitis kann bei Diabetikern zudem auch zu einer Verschlechterung des Blutzuckerspiegels führen. Solche Zusammenhänge wurden außerdem bei Schwangeren, Herzkranken sowie Übergewichtigen festgestellt. Aber nicht nur diese Risikogruppen leiden unter zu viel Nascherei: Übermäßiger Zuckerkonsum gepaart mit einer vernachlässigten Mundhygiene kann bei jedem Menschen eine Entzündung des Zahnfleisches auslösen, die bis in den Zahnhalteapparat geht und sogar den Kieferknochen angreifen kann, weiß der Münchner Implantologe und Facharzt für Parodontologie Dr. Marc Hinze. Zahnhygiene ist die beste Parodontitis-Vorsorge. Dennoch bedeutet das nicht, auf alle die süßen Leckereien in der Adventszeit verzichten zu müssen. Plätzchen, Stollen und Co. stellen keine Gefahr für die Zahngesundheit dar, sofern man auf eine gründliche Pflege achtet - selbstverständlich nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern während des ganzen Jahres. "Richtige Zahnpflege zu Hause und regelmäßige Vorsorge in der Zahnarztpraxis sind die Basis für gesunde und schöne Zähne und sollten daher grundsätzlich zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr gehören", betont Dr. Hinze. Der beste Schutz gegen Parodontitis stellt dabei eine konsequente und sorgfältige Mundhygiene sowie eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt dar. Sollten dennoch Symptome wie Zahnfleischbluten, Zahnfleischrötungen, Taschenbildung, Zahnlockerung oder Mundgeruch auftreten, können dies erste Anzeichen einer Parodontitis sein und ein Zahnarztbesuch ist unumgänglich. Vorsorgeuntersuchungen, wie die Messung der Tiefe der Zahnfleischtaschen, helfen außerdem eine Parodontitis möglichst früh zu erkennen und ermöglichen so eine bestmögliche Behandlung von Anfang an. Detaillierte Informationen zur Entstehung und Behandlung von Parodontitis gibt es auch unter <http://www.marc-hinze.de/aesthetische-zahnheilkunde/parodontosebehandlung/>.

Ein Tipp zum Schluss: Wünschen Sie sich doch eine Ultraschall-Zahnbürste zu Weihnachten. Denn diese ist besonders schonend für das Zahnfleisch und ermöglicht eine besonders gründliche Zahnreinigung. Bestehenden Entzündungen, beispielsweise einer Parodontitis oder einer Entzündung der Mundschleimhaut, entzieht die Ultraschall-Zahnbürste zudem den Nährboden. "Durch eine professionelle Ultraschall-Reinigung in der Zahnarztpraxis werden krankmachende Bakterienherde beseitigt und bestehende Entzündungen klingen meist innerhalb weniger Tage ab", ergänzt Dr. Hinze. Pressekontakt: WORDUP Public Relations, Achim von Michel, Tal 34, 80331 München, 089 2 878 878 0, [info@wordup.de](mailto:info@wordup.de), <http://www.wordup.de>, [http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n\\_pnr\\_=598322](http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pnr_=598322) width="1" height="1">

### Pressekontakt

PR-Gateway.de

82166 Gräfelfing b. München

### Firmenkontakt

PR-Gateway.de

82166 Gräfelfing b. München

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage