

„Schöne Zähne – cool!“ auch für Erwachsene ein Thema Präsentation am 5. Gesundheitstag der VHS Völklingen

Bisher war „Schöne Zähne – cool!“ bekannt als Projekt für die Zielgruppen KiTa und Schule. Doch auch für Erwachsene macht es Sinn sich mit seinen Zähnen zu beschäftigen. Um das vor Augen zu führen hat die Zahnärztin Sabine Schäfer sich ein Quiz ausgedacht.

Doch auch zum Thema Diabetes, Hauptthema des Gesundheitstages, konnte die Zahnärztin etwas beitragen. Ihr Thema: Diabetes, Parodontitis und Zahngesundheit. Denn eine erfolgreiche Parodontitis Behandlung und sorgfältige Mundhygiene kann den Blutzuckerwert senken und Folgeerkrankungen verhindern.
Wer beim Gesundheitstag nicht dabei war, kann sich hier einige Infos anschauen:

Die Auswirkungen des Diabetes fördern Parodontitis:

- Diabetes hat wesentlichen Einfluss auf die Mundgesundheit: das Risiko an Parodontitis (Entzündungen des Zahnhalteapparates) zu erkranken, ist um das Dreifache erhöht
- Bei Diabetikern kann Parodontitis ausgeprägter sein und schneller voranschreiten
- Ursache: dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte führen zu Durchblutungsstörungen und erschweren die Immunabwehr und Wundheilung.

Parodontitis verschlimmert den Diabetes:

- Parodontitis ist eine chronische, entzündliche Zerstörung des Zahnhalteapparates, die durch Bakterien aus dem Zahnbelag ausgelöst wird. Entwickelt sich meist unbemerkt, ist lange Zeit schmerzfrei. Warnzeichen: regelmäßiges Zahnfleischbluten, Schwellung, Rötung, Zurückgehen des Zahnfleisches, Zahnlockerung.
- Parodontitis kann unbehandelt nicht nur zu Zahnverlust führen, sondern auch zur Verschlechterung der Allgemeingesundheit, da Bakterien aus den entzündeten Zahnfleischtaschen in die Blutbahn gelangen: z.B. erhöhtes Risiko für arterielle Verschlusskrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall
- Parodontitis ist ein zusätzlicher Risikofaktor für Diabetes: Entzündungsherde im Mund verstärken die Insulinresistenz der Zellen, tragen zur Verschlechterung der Blutzuckerwerte bei und erschweren ihre Einstellung.
- Parodontitis begünstigt die Folgeerkrankungen des Diabetes: um das 2,3fache erhöhte Sterblichkeit, 8,5faches Risiko für Nierenerkrankungen.

► Informieren Sie Ihren Zahnarzt über Ihre Diabeteserkrankung, um Ihre (Zahn-)Gesundheit zu verbessern

Wertvolle Prophylaxetipps für die Mundgesundheit bei Diabetikern:

1. Die richtige Mundpflege:
 - Putzen Sie (mindestens) 2x täglich Ihre Zähne mit einer fluoridhaltigen, antibakteriell wirkenden Zahnpasta: morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen
 - Benutzen Sie täglich Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen, überkronte Zähne und unter Brückenkonstruktionen besonders gründlich reinigen
2. Zahnärztliche Kontrolle und PZR (professionelle Zahnreinigung)
 - Gehen Sie 2x im Jahr zu Kontrolluntersuchungen
 - Lassen Sie mindestens 2x im Jahr eine PZR durchführen
3. Gesunde Lebensweise
 - achten Sie auf ausgewogene Ernährung
 - Trinken Sie mindestens 1,5 -2 Liter (zuckerfreie) Flüssigkeit am Tag
 - Verzichten Sie auf das Rauchen

