

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



Parodontitis.

Kleine Ursache – große Wirkung für die Gesundheit.

DAK

Unternehmen Leben



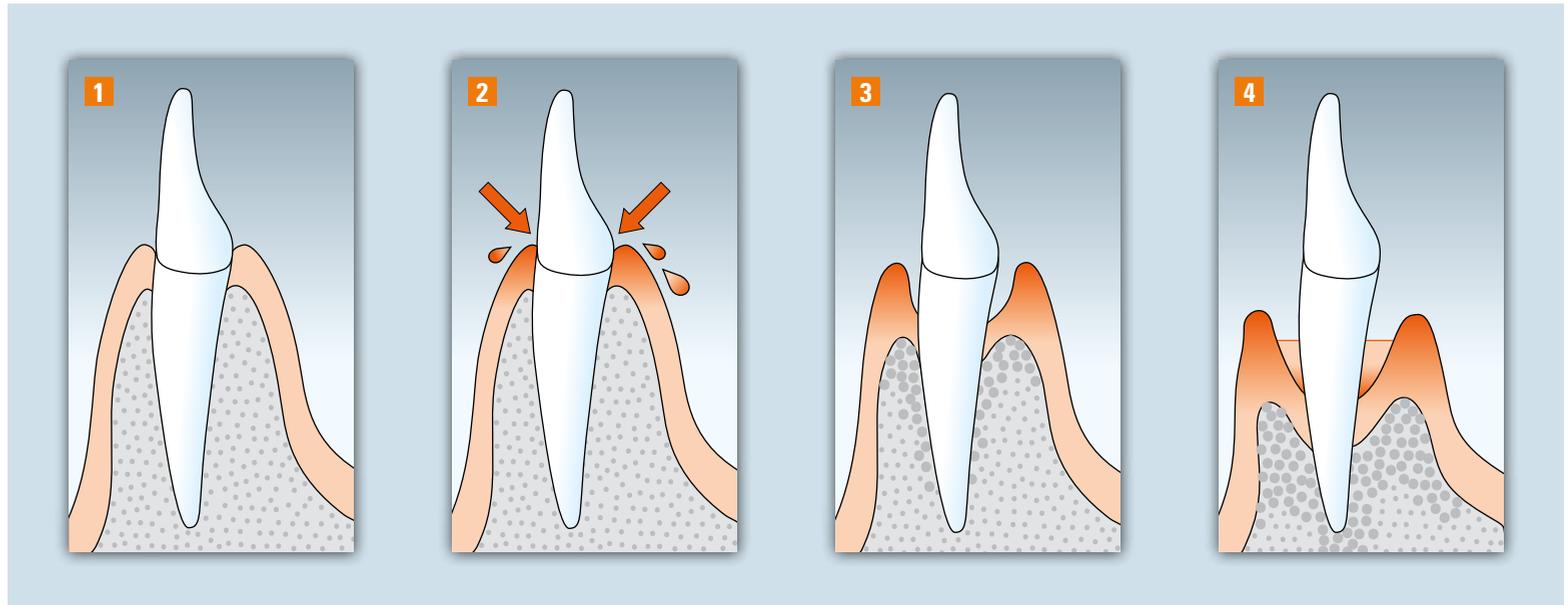
Im Überblick.

Wie eine Parodontitis entsteht	04
Rauchen fördert Parodontitis	06
Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Parodontitis	08
Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen und Parodontitis	12
Schwangerschaft und Parodontitis – Frühgeburten vorbeugen	14
Osteoporose (Knochenschwund) und Parodontitis	16
Atemwegserkrankungen und Parodontitis	18
Ernährung und Parodontitis	20
Mit wenig Aufwand Erkrankungen verhindern	24
Tipps zur Vorbeugung	26

Herausgeber: DAK
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de

Autor: Dr. Michael Prang

Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Wie eine Parodontitis entsteht.

Ein Entzündungsherd, irgendwo im Körper verborgen, kann der Auslöser für schwere Erkrankungen sein. Bis zu zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland haben solche Herde am Zahnfleisch und Zahnhalteapparat.

Der Zahnhalteapparat ist das Verankerungssystem der Zähne im Kiefer. Dazu gehören das Zahnfleisch, die Kieferknochen und die Zahnwurzel samt Wurzelzement und Wurzelhaut **1**. Eine Entzündung dort wird Parodontitis genannt, mitunter auch Parodontose. Bei einer Parodontitis können das Zahnfleisch (Zahnfleischschwund) und der Kieferknochen (Knochenschwund) betroffen sein.

Erstes Anzeichen für eine Parodontitis ist ein gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch, das schon bei leichter Berührung blutet **2**. Auslöser sind meist bakterielle Zahnbeläge (Plaque, Biofilm), die sich am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen festsetzen **3**. Werden sie nicht regelmäßig entfernt, produzieren die darin enthaltenen Bakterien Stoffe, die das Zahnfleisch angreifen und Entzündungen verursachen.

Das ständige Wechselspiel zwischen Bakterienangriff und Immunabwehr zerstört das Bindegewebe und den Kieferknochen des Zahnhalteapparates. Dabei entstehen Zahnfleischtaschen, über die Bakterien noch tiefer an den Zahnhalteapparat vordringen können **4**. Ohne rechtzeitige Behandlung verlieren die Zähne ihren natürlichen Halt und fallen letztendlich aus.

Über die Blutgefäße können zudem die Bakterien und Bakteriengifte aus dem Mund in alle Regionen des Körpers verschleppt werden. So können Erkrankungen entstehen, die auf den ersten Blick nichts mit den Zähnen zu tun haben.

Parodontitis ist nach Karies die zweithäufigste Erkrankung der Mundhöhle. Sie ist die Hauptursache für ausfallende Zähne und kann Auslöser verschiedener anderer Erkrankungen sein.



Rauchen fördert Parodontitis.

Die Mundhygiene spielt bei der Entstehung einer Parodontitis die entscheidende Rolle. Tägliches Zähneputzen kann viel erreichen, gleicht aber nicht alle „Sünden“ wieder aus.

So sind Raucher besonders stark gefährdet, an einer Parodontitis zu erkranken. Sowohl der Schweregrad der Parodontitis als auch das Risiko, irgendwann einen oder mehrere Zähne zu verlieren, ist bei Rauchern im Vergleich zu Nichtrauchern deutlich erhöht.

Auf den Zähnen und am Zahnfleisch von Rauchern bleiben Zahnbeläge samt schädlicher Bakteriengifte weitaus länger haften, als das bei Nichtrauchern der Fall ist. Hinzu kommt, dass Rauchen die Durchblutung und damit die Abwehrkraft des Zahnfleisches verringert.

Raucher sind dadurch anfälliger für eine Parodontitis. Besonders tückisch dabei ist, dass das Zahnfleischbluten als frühes Warnsymptom der Parodontitis durch das Rauchen zunächst unterdrückt wird. Raucher merken deshalb oft lange nichts von ihrer Parodontitis.

Rauchen ist außerdem für viele weitere Erkrankungen ein Risikofaktor, darunter auch für Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD), den grauen Star sowie für zahlreiche Krebsleiden. Jährlich sterben rund 140.000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens.

Nach dem Stand der Wissenschaft ist das Rauchen kein „Laster“, sondern eine ernstzunehmende chronische Suchterkrankung. Für aufhörereite Raucher stehen deshalb entsprechende Hilfen zur Verfügung. Dies können die Unterstützung durch den Arzt, Nikotin-Ersatzpräparate oder ein professionelles Entwöhnungsprogramm sein.

Die DAK bietet Raucherentwöhnungskurse an. Informationen dazu erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.



Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Parodontitis.

Länger schon ist bekannt, dass ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus die Mundgesundheit verschlechtern und deshalb eine Parodontitis verursachen kann.

Weitgehend unbekannt ist hingegen, dass sich eine Parodontitis oft auch negativ auf den Diabetes auswirkt. Diese Wechselbeziehung wird in den Folgen für die Gesundheit oft noch unterschätzt.

Bei Diabetes mellitus wird der Zahnhalteapparat durch die Erkrankung der kleinen Blutgefäße stark belastet. Diese so genannte Mikroangiopathie ist eine Folge von zu hohen Blutzuckerwerten. Hinzu kommt, dass der hohe Blutzucker das Immunsystem schwächt. Eine Parodontitis kann bei Diabetikern deshalb besonders leicht entstehen.

Umgekehrt erschwert eine Parodontitis wie jede Entzündung im Körper auch die Einstellung der Blutzuckerwerte.

Das Wissen über diese Wechselbeziehung hat dazu geführt, dass die Parodontitis mittlerweile als Folgeerkrankung des Diabetes mellitus anerkannt ist.

Diabetiker haben demnach gleich zwei Gründe, gut auf ihre Mundhygiene zu achten und regelmäßig zur Vorsorge zu einem Zahnarzt zu gehen: Sie verringern dadurch die Gefahr von diabetischen Folgeerkrankungen wie der Mikroangiopathie – und sie legen einen weiteren Grundstein für gute Blutzuckerwerte.

Um Diabetiker dabei zu unterstützen, besser mit ihrer Erkrankung umzugehen, hat die DAK zusammen mit Ärzten und Fachärzten das Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus entwickelt. Das DAK-Gesundheitsprogramm umfasst unter anderem eine intensive fachliche Betreuung und Kurse für einen positiven Umgang mit der Erkrankung.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.





Bei Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronisch verlaufende Stoffwechselerkrankung. Sie ist vor allem durch einen absoluten beziehungsweise relativen Mangel an Insulin gekennzeichnet.

Diabetiker bemerken ihre Erkrankung oft erst relativ spät. Besonders ältere Menschen führen die typischen Symptome zunächst auf ihr fortgeschrittenes Alter zurück. Es kommt häufiger vor, dass der erste Hinweis auf einen Diabetes vom Zahnarzt kommt, der bei seinem Patienten eine Parodontitis diagnostiziert hat.

Diabetes schädigt auf Dauer die kleinen Blutgefäße (Mikroangiopathie). Durch die oft späte Entdeckung eines Diabetes

lässt es sich erklären, dass zum Zeitpunkt der Diagnose bereits Folgeerkrankungen bestehen, darunter beispielsweise Augen-, Nieren- und Nervenschäden, das diabetische Fußsyndrom – und die Parodontitis.

Es gibt zwei Typen von Diabetes mellitus:

- **Typ-1-Diabetes** tritt meist aus völliger Gesundheit auf. Oft sind schon Kinder und Jugendliche betroffen. Bei diesem Typ stellen die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse zu wenig oder gar kein Insulin mehr her. Die Ursache dafür ist wahrscheinlich erblich bedingt. Virusinfektionen, Übergewicht und eine ungesunde, fettreiche Ernährung können aber vermutlich ebenfalls zum Ausbruch führen.

Typ-1-Diabetiker müssen sich lebenslang mehrmals täglich Insulin verabreichen und ihre Ernährung so umstellen, dass ihr Blutzuckerspiegel möglichst konstant gute Werte zeigt.

- **Typ-2-Diabetes** entwickelt sich meist schleichend über viele Jahre und macht sich deshalb oft erst nach dem 40. Lebensjahr bemerkbar. Bei der Entstehung spielt neben Übergewicht die Vererbung eine Rolle. Dabei sind die Blutzuckerwerte zunächst nur nach besonders fett- und kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten erhöht. Später steigen auch die Nüchternblutzuckerwerte.

Eine Diät als Therapie reicht dann oft nicht mehr aus, so dass Typ-2-Diabetiker zusätzlich mit Tabletten und/oder Insulin behandelt werden müssen.



Herz-, Kreislauf- und Gefäß-erkrankungen und Parodontitis.

Vielen Menschen mit einer Parodontitis ist nicht bewusst, dass mit der Entzündung des Zahnhalteapparates auch ihr Risiko für eine Koronare Herzerkrankung (KHK, Koronarsklerose) steigt. Zu den schlimmsten Ausprägungen der KHK zählt der Herzinfarkt.

Eine KHK entsteht, wenn es in den feinen Herzkranzarterien zu Ablagerungen von Fetten (Lipiden) und anderen Stoffen kommt. Viele Risikofaktoren dafür sind bereits bekannt, darunter Diabetes mellitus, Rauchen, Alkoholmissbrauch und Übergewicht.

Ein weiterer Risikofaktor scheinen chronische Entzündungen zu sein. Wissenschaftler vermuten, dass in die Blutbahnen eindringende Bakterien und Bakteriengifte dabei eine wichtige Rolle spielen. Bekannt ist, dass Bakterien aus entzündeten und blu-

tenden Zahnfleischtaschen in die Blutbahn geraten und von dort in den gesamten Körper gespült werden – auch in die Blutgefäße des Herzens.

So wurden bei der Untersuchung von Ablagerungen in Herzkranzarterien auch Bakterien gefunden, die in gesunden Gefäßen nicht vorkommen. Darunter waren auch Bakterien, die für gewöhnlich in entzündeten Zahnfleischtaschen sitzen und für die Entstehung einer Parodontitis verantwortlich sind.

Auch die Ergebnisse so genannter Verlaufsstudien deuten darauf hin, dass zwischen einer KHK und einer Parodontitis eine Verbindung besteht. Demnach haben Menschen mit einer Parodontitis ein bis zu 1,7-fach höheres Risiko für eine KHK.

Aber auch wenn noch nicht endgültig bewiesen ist, dass eine Parodontitis zu einer KHK führen kann: Eine gute Zahnpflege ist zweifellos ein sehr wichtiger Baustein, wenn es darum geht, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.

Um Betroffene dabei zu unterstützen, besser mit ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung umzugehen, hat die DAK zusammen mit Ärzten und Fachärzten das Gesundheitsprogramm Koronare Herzerkrankung entwickelt. Das DAK-Gesundheitsprogramm umfasst unter anderem eine intensive fachliche Betreuung und Kurse für einen positiven Umgang mit der Krankheit.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle.

Koronare Herzerkrankung (KHK)
Sammelbegriff für Erkrankungen, deren Ursache eine Verengung der Herzkranzgefäße ist.





Schwangerschaft und Parodontitis – Frühgeburten vorbeugen.

Zu den bekanntesten Risiken für eine Frühgeburt gehören Rauchen und Alkoholenuss während der Schwangerschaft. Dass auch eine bakterielle Gebärmutterentzündung und eine Parodontitis gefährlich für die Schwangerschaft werden können, vermuten Wissenschaftler erst seit ein paar Jahren.

Die Forscher vermuten, dass entweder Bakterien aus blutenden Zahnfleischtaschen oder deren Giftstoffe ins Blut geraten. Über den Blutkreislauf werden sie dann auch zu weit entfernten Geweben des Körpers – in diesem Fall die Gebärmutter – geschwemmt. Ist gleichzeitig das Immunsystem geschwächt, können ernste Schwangerschaftskomplikationen und eine Frühgeburt die Folgen sein.

Amerikanischen Studien zufolge kann eine Parodontitis die Schwangerschaft verkürzen und damit das Geburtsgewicht von Neugeborenen verringern.

Bei Frauen mit unbehandelter Parodontitis ist deshalb das Risiko einer Frühgeburt um das 7,5-Fache erhöht. Nach neueren Erkenntnissen sind dafür bakterielle Infektionen in der Gebärmutter der Auslöser.

Weitere Frühgeburtsrisiken sind Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum, Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen, vorangegangene Schwangerschaften, Infektionen des Genitaltraktes und Ernährungsfehler.

Um das Risiko einer Frühgeburt so klein wie möglich zu halten, sollte eine behandlungsbedürftige Parodontitis vor einer geplanten Schwangerschaft oder spätestens zu Beginn einer Schwangerschaft behandelt werden.

Und auch während der Schwangerschaft sollte der Zahnarzt werdende Mütter in regelmäßigen Abständen untersuchen, um eine Parodontitis frühzeitig erkennen und behandeln zu können.



Osteoporose (Knochenschwund) und Parodontitis.

Bei einer Osteoporose kommt es zum Abbau von Knochenmasse. Die Knochen werden dadurch zunehmend porös und brechen schließlich leichter. Osteoporose gilt als Frauenkrankheit, weil Frauen rund sechsmal häufiger an Osteoporose leiden als Männer.

Osteoporose ist die häufigste Erkrankung bei Frauen nach der Menopause.

Mit Beginn der Wechseljahre stellt der Körper deutlich weniger Östrogene her. Die Knochen verlieren dadurch ihren natürlichen Schutz vor dem Abbau. Pro Jahr gehen deshalb bis zu 1 Prozent der Knochenmasse verloren. Bei Männern ist ein Mangel am männlichen Geschlechtshormon Testosteron die häufigste Osteoporoseursache.

In den westlichen Ländern haben mehr als ein Drittel der Frauen über 65 Jahren Symptome von Osteoporose. Das Erkrankungsrisiko steigt noch einmal deutlich bei Rauchern und übermäßigem Konsum von Alkohol und Koffein. Auch eine ungenügende Kalziumzufuhr und ein Mangel an körperlicher Aktivität sind Risikofaktoren für Osteoporose.

Jede dritte betroffene Frau und jeder sechste betroffene Mann über 50 Jahren lebt mit dem Risiko, einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch zu erleiden. Dabei werden typischerweise nicht nur Wirbel, Beckenknochen, Oberschenkelhalsknochen, Arme, Finger und Rippen in Mitleidenschaft gezogen. Auch am Kieferknochen verringert sich die Knochendichte, der Knochen wird porös und der Kieferkamm baut sich ab (Kieferkammatrophie).

Studien zeigen, dass Frauen mit Osteoporose deshalb während und nach den Wechseljahren mehr Zähne verlieren als Frauen derselben Altersgruppe mit gesunden Knochen. Hinzu kommt, dass bei einer Parodontitis der entzündungsbedingte Knochenabbau durch Osteoporose nochmals zunimmt.

Osteoporose kann also ein Risikofaktor für Parodontitis, Zahnverlust und den Abbau des Kieferknochens sein (Kieferatrophie).

Vorbeugung ist der beste Weg, um die Folgen einer Osteoporose auch für das Gebiss zu verringern. So kann zum Beispiel niedrig dosiertes Östrogen in den Wechseljahren dem Körper helfen, wieder mehr Kalzium in die Knochen einzubauen. Zusätzlich lässt sich die Östrogentherapie mit der Gabe von Fluorid und Kalzium kombinieren. So wird der Knochenaufbau gefördert und der Knochenabbau gehemmt.



Atemwegserkrankungen und Parodontitis.

Gesunde Menschen mit einem intakten Immunsystem erkranken nur sehr selten an einer Lungenentzündung. Anders sieht es aus, wenn die Gesundheit geschwächt ist. Dann haben es Bakterien, Viren und Pilze leichter, eine Lungenentzündung zu verursachen.

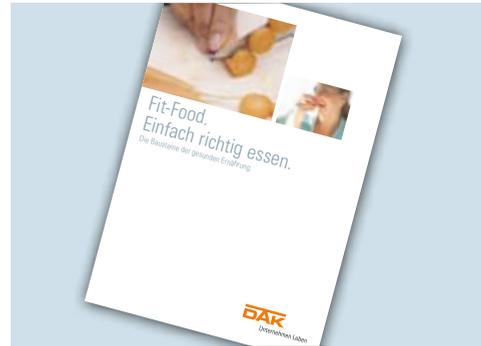
Geraten Bakterien aus dem Nasen-Rachen-Raum oder dem Mund bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem in die Lunge, können sie dort nicht mehr ausreichend bekämpft werden. Die Folge ist eine Infektion der Atemwege.

Das Risiko einer Atemwegsinfektion steigt auch, wenn Schadstoffe wie Zigarettenrauch, Staub oder Gase in die Lunge gelangen. Neben den Selbstreinigungskräften der Lunge schwächen sie ebenfalls das Immunsystem. Dadurch kann es zu Erkrankungen wie einer chronischen Bronchitis, einem Lungenemphysem oder einer Lungenentzündung kommen.

Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen können auch die Bakterien aus Zahnbelägen und Zahnfleischtaschen eine Lungenentzündung verursachen. Eine amerikanische Studie zeigt, dass Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen eine schlechtere Mundhygiene, mehr Zahnstein und mehr kranke Zähne haben als Patienten ohne Atemwegserkrankungen.

In diesem Zusammenhang spielt das Rauchen eine herausragende Rolle: Rauchen erhöht das Risiko für eine Atemwegserkrankung besonders stark, da es die Lungenfunktion noch weiter einschränkt und zudem das Risiko einer Parodontitis erhöht (siehe oben).

Besonders anfällig für Atemwegserkrankungen sind neben Rauchern ältere und bettlägerige Menschen sowie Patienten auf Intensivstationen, in Pflegeheimen und in Reha-Kliniken. Bei diesen Personen sollte besonders viel Wert auf eine sorgfältige, regelmäßige Mundhygiene gelegt werden.



Ernährung und Parodontitis.

Um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten, braucht es nur wenig:

- eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung
- regelmäßig genug „Arbeit“, also zu beißen, für die Zähne
- soweit wie möglich der Verzicht auf Zucker

Der Schlüssel zu gesunder Ernährung ist die richtige Einteilung der Lebensmittel. Die Fit-Food-Pyramide hilft Ihnen, sich auch ohne Kalorientabelle und Küchenwaage rundum gut zu versorgen.





Fett, Öl, Süßigkeiten 5%



Milch, Joghurt, Käse/Fisch, Fleisch, Wurst, Eier 20%



Gemüse, Kartoffeln/Obst, Salate 35%



Brot, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte 40%



Wasser, mindestens 1,5 Liter

Gruppe	Enthaltene Nährstoffe	Empfohlene Menge pro Tag*
Wasser, Getränke	Wasser, Mineralstoffe	Mindestens 1,5 Liter täglich
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Nudeln	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, B-Vitamine, Kalium	250–300 g Brot, 75–90 g Reis oder Nudeln (oder 4–5 mittelgroße Kartoffeln)
Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe	200 g Gemüse, 200 g Salat
Obst	Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamin C, Kalium	200–250 g pro Tag
Milch, Milchprodukte	Eiweiß, Kalzium, Vitamin A, B-Vitamine	0,25 l fettarme Milch, 2 Scheiben magerer Käse
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier	Eiweiß, Fett, Magnesium, Eisen, Jod, Zink, B-Vitamine	Pro Woche: höchstens 300–600 g Fleisch und Wurst, nicht mehr als 3 Eier, 300 g Seefisch
Fett	Essentielle Fettsäuren, fettlösliche Vitamine	70–90 g, möglichst pflanzliche Fette

* Es handelt sich hier um Durchschnittsangaben. In besonderen Bedarfssituationen (z. B. Schwangerschaft) können die Werte abweichen.

Rundum gut versorgt.

Dafür werden alle Lebensmittel in neun Gruppen eingeteilt. Acht davon liefern wichtige Nähr- und Vitalstoffe mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten.

Als neunte Gruppe kommen noch Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und salzige Leckereien wie Kartoffelchips dazu. Sie liefern keine Nährstoffe in nennenswerter Menge. Da sie aber trotzdem sehr viele Kalorien enthalten, sollten Sie sich bei diesen Dingen zurückhalten.

Halten Sie sich einfach an die Fit-Food-Pyramide. Sie bietet eine satte Basis und eine süße Spitze. Es reicht aus, wenn Sie die Vorgaben in der Pyramide ungefähr einhalten.

Wasser, mindestens **1,5 Liter**

Brot, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte **40%**

Gemüse, Kartoffeln/Obst, Salate **35%**

Milch, Joghurt, Käse/Fisch, Fleisch, Wurst, Eier **20%**

Fett, Öl, Süßigkeiten **5%**

Sind Sie neugierig geworden, dann empfehlen wir Ihnen unsere Broschüre „Fit-Food. Einfach richtig essen“.



Mit wenig Aufwand Erkrankungen verhindern.

Gegen Karies, Zahnfleischentzündung und Parodontitis lässt sich bekanntlich etwas tun. Eine gründliche Zahn- und Mundpflege reicht dafür allerdings nicht immer aus. Es gibt viele weitere Faktoren, die die Mundhygiene und das individuelle Erkrankungsrisiko beeinflussen können.

Dazu gehören unter anderem das Rauchen, die Art und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme sowie Übergewicht (Body-Mass-Index BMI über 25). Nur schwer zu beeinflussen sind dagegen genetische Faktoren, Stoffwechselerkrankungen, Störungen im Immunsystem, Veränderungen im Hormonsystem und psychosozialer Stress.

Um bei diesen Faktoren dennoch etwas zu erreichen, sind Eigeninitiative und Disziplin der beste Weg. Eine sorgfältige individuelle Mundhygiene und die Bereitschaft, sinnvolle unterstützende Angebote beim Arzt und Zahnarzt wahrzunehmen, können dazu beitragen, dass Karies, Zahnfleischentzündung und Parodontitis keine Chance haben.



Tipps zur Vorbeugung.

- Putzen Sie mindestens 2x täglich Ihre Zähne – besonders aber abends vor dem Schlafengehen. Idealerweise nehmen Sie dazu eine fluoridhaltige Zahncreme mit antibakterieller Wirkung.
- Reinigen Sie überkronte Zähne und unter Zahnbrücken besonders gründlich.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume täglich auch mit Hilfsmitteln wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen.
- Achten Sie auf Zahnfleischbluten. Suchen Sie Ihren Zahnarzt auf, wenn Ihnen die Blutung mehrere Tage in Folge auffällt.
- Gehen Sie 2x im Jahr zur Kontrolluntersuchung zu Ihrem Zahnarzt.

- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, sofern Ihr Arzt Ihnen nicht eine geringere Trinkmenge empfiehlt.
- Verzichten Sie auf das Rauchen.

Die DAK übernimmt die Kosten für die Kontrolle der Mundgesundheit 1x pro Halbjahr, für die Zahnsteinentfernung 1x pro Jahr und für die Erhebung des so genannten PSI (Parodontaler Screening-Index) 1x in zwei Jahren. Der PSI ist eine einfache Methode, den Gesundheitszustand des Zahnfleisches zu bewerten.

Darüber hinaus bieten viele Zahnärzte auf privater Basis zusätzliche Vorsorgeleistungen für Erwachsene an. Dazu gehört zum Beispiel die professionelle Zahnreinigung. Sie umfasst meist die Entfernung des Zahnsteins, der Beläge und der Verfärbungen sowie eine Glattflächenpolitur und Fluoridierungsmaßnahmen.

Die Kosten dafür richten sich nach dem Umfang der Behandlung und werden zwischen Zahnarzt und Patient privat vereinbart.