



Diabetes **Gesundes Zahnfleisch, bessere Zuckerwerte**

Mehr Bewegung, gesunde Ernährung, Gewichtsreduktion, Tabletten oder Insulin – eine erfolgreiche Diabetesbehandlung ruht auf mehreren Säulen. Was viele Patienten nicht wissen: Auch sorgfältige Zahnpflege hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken.

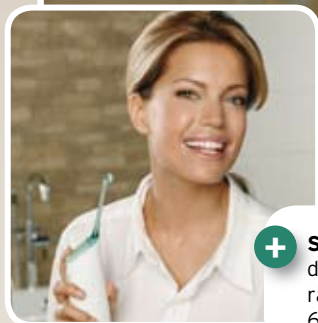
Zwischen Zuckerwerten und Zahnfleischentzündungen besteht ein Zusammenhang: Diabetiker haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Parodontitis zu erkranken. Sie sollten deshalb ganz besonders auf eine gute Mundhygiene achten – werden bakterielle Beläge nicht täglich sorgfältig entfernt, kann sich recht schnell eine Zahnfleischentzündung entwickeln. Bleibt sie unbehandelt, breitet sich die Entzündung mit der Zeit im gesamten Zahnbett aus – der Patient erkrankt an Parodontitis.

Putzen gegen Zucker

Parodontitis zählt zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt – mehr als 50 Prozent der Erwachsenen in Deutschland leiden unter einer mindestens mittelschweren Form der Zahnbettentzündung. Sie bedroht nicht nur die Mundgesundheit, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Infolge einer chronischen Infektion mit Parodontitiseikemen schüttet das Immunsystem bestimmte Entzündungsbotenstoffe aus, die spe-



+ Effektiv: Entfernt in den Zwischenräumen bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein



+ Schnell: Reinigung der Zahnzwischenräume in nur 60 Sekunden

Perfektes Lächeln
dank Philips Sonicare
AirFloss: Moderatorin
Sylvie van der Vaart

+ Einfach: Mit nur einem Knopfdruck gelingt die gezielte und tiefe Reinigung der Zahnzwischenräume

Philips Sonicare AirFloss

Für perfekte Frische im Mund - ganz einfach auf Knopfdruck

Problemzone Zahnzwischenraum: Hier können sich leicht störende Plaquebakterien ansiedeln. Ihre Entfernung gelingt jetzt ganz einfach und schnell - mit dem Philips Sonicare AirFloss.

Ein Ritual fürs ganze Leben: Fast alle Menschen putzen täglich ihre Zähne, morgens und abends. Die Zahnzwischenräume werden dabei jedoch oft vergessen - hier können sich Bakterien gut vor der Zahnbürste verstecken, denn ihre Borsten kommen in die engen Nischen nicht hinein. Karies und Parodontitis entstehen meistens zwischen den Zähnen.

Deshalb empfehlen Zahnärzte und Helferinnen, auch die Zahnzwischenräume regelmäßig zu säubern.

Die einfache Art der Zahnzwischenraumreinigung

Der **Philips Sonicare AirFloss** ist eine sinnvolle Ergänzung zum täglichen Zähneputzen - insbesondere für Menschen, denen die Reinigung der Zahnzwischenräume bisher zu umständlich war.

Philips Sonicare AirFloss reinigt die Zahnzwischenräume einfach und schnell, in nur 60 Sekunden. Dabei beseitigt die feine Düse mit einem Spritzer bis zu 99 Prozent mehr Plaque als eine Handzahnbürste allein.

Patentierete Technologie

Philips Sonicare AirFloss benutzt die patentierte Luft- und Mikrotröpfchen-Technologie: Durch einen kurzen Druckluftstoß werden feinste Wassertropfen so beschleunigt, dass sie Plaquebakterien zwischen den Zähnen lösen und entfernen können - hoch effektiv und dennoch sanft zum Zahnfleisch.

Im Gegensatz zu einer Munddusche arbeitet der **Philips Sonicare AirFloss** äußerst sparsam: Für eine komplette Reinigung der Zahnzwischenräume benötigt das Gerät weniger als einen Teelöffel Wasser oder Mundspüllösung. Bei Verwendung des **Philips Sonicare AirFloss** mit einer Mundspülung entsteht ein besonders frisches, sauberes Mundgefühl.

Einfach zielen und abdrücken

Der **Philips Sonicare AirFloss** sollte nach dem normalen Zähneputzen verwendet werden. Es genügt, die Düse nur an der Außenseite der Zähne anzusetzen. Die Führungsspitze erleichtert es, den Zahnzwischenraum zu

finden und die Düse im richtigen Winkel zu positionieren.

Bei Fragen zum **Philips Sonicare AirFloss** können Sie sich an Ihren Zahnarzt wenden, oder rufen Sie den Philips Kundendienst an: Wählen Sie aus dem Festnetz die kostenlose Hotline 0800 000 7520. Aus dem Mobilfunknetz benutzen Sie bitte die Nummer 0180 501 0671 (Preis variiert je nach Mobilfunkanbieter).

PHILIPS
sonicare

-> So einfach geht's!

QR-Code scannen und Anwendungs-Video anschauen. Weitere Informationen finden Sie im Internet:
www.philips.de/airfloss



zialisierte Abwehrzellen in den Kampf gegen die Erreger schicken. Leider mindern die Botenstoffe jedoch die Wirkung des Hormons Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse produziert wird.

Insulin fördert die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen. Wird seine Aktivität gehemmt, verbleiben mehr Zuckermoleküle im Blut – der Zuckerspiegel steigt. Eine fortgeschrittene Parodontitis erschwert die Einstellung des Blutzuckers, begünstigt starke Schwankungen des Zuckerspiegels



häufiger und schwerer parodontal als Nichtdiabetiker. Falls Diabetiker unter Parodontitis leiden, verbessert eine effektive Therapie durch den Zahnarzt in Kombination mit guter häuslicher Mundhygiene nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch die Stoffwechseleinstellung – das Insulin wirkt wieder

reiche gut zu reinigen. Eine elektrische Bürste kann den Putzerfolg verbessern: Der rotierende Bürstenkopf führt die empfohlenen Putzbewegungen automatisch aus und erleichtert es, alle Zahnpartien zu erreichen.

An die Zahnzwischenräume denken

Um Unterzuckerungen zu vermeiden, müssen viele Diabetiker nach Anweisung ihres Arztes Zwischenmahlzeiten einnehmen. Auch danach sollten sie darauf achten, dass keine Speisereste zwischen den Zähnen verbleiben. Unverzichtbar für Diabetiker ist die tägliche Säuberung der Zahnzwischenräume. Sie erfolgt am bequemsten mit so genannten Interdentalbürstchen: Sie sind leicht anzuwenden – einfach behutsam in den Zwischenraum einführen und vorsichtig mehrfach hin und her bewegen. Wichtig ist die Wahl der richtigen Größe: Lässt sich das Bürstchen nur unter Krafteinwirkung in die Lücke schieben, ist es zu groß. Besteht andererseits zu viel Spielraum, erfolgt keine optimale Reinigung. Im Zweifel wenden sich Diabetiker an ihren Zahnarzt – er wird geeignete Zwischenraumbürsten empfehlen.



Zähneputzen unterstützt die Diabetes-Therapie: Gute häusliche Mundhygiene verbessert nicht nur die Zahngesundheit, sondern auch die Zuckerwerte.

und erhöht so das Risiko für Folgeerkrankungen wie Nierenschäden oder eine Verkalkung der Herzgefäße. Umgekehrt gilt aber auch: Diabetes erhöht die Gefahr, an Parodontitis zu erkranken. Denn zu hohe Zuckerwerte schädigen auf Dauer vor allem die kleinen Blutgefäße – und das schwächt unter anderem die Widerstandskraft des Zahnfleisches, Infektionen werden begünstigt. Untersuchungen zeigten: Langjährige Diabetiker erkranken

besser. In wissenschaftlichen Studien konnten die Blutzuckerwerte nach wirksamer Behandlung einer Parodontitis gesenkt werden.

Zweimal täglich mindestens zwei Minuten gründlich Zähneputzen – das ist die Grundregel. Insbesondere älteren Patienten ist dazu eine elektrische Zahnbürste zu empfehlen. Viele Senioren haben aufgrund einer eingeschränkten manuellen Geschicklichkeit Probleme, mit der Handzahnbürste alle Gebissbe-

Regelmäßig zum Zahnarzt

Auch die Frage, ob eine zusätzliche Anwendung antibakterieller Mundspüllmittel sinnvoll ist, sollten Diabetiker mit ihrem Zahnarzt besprechen. Wegen des erhöhten Risikos vereinbaren Zuckerpatienten am besten vierteljährlich einen Kontrolltermin in der Zahnarztpraxis. Zur optimalen Vorsorge ist es außerdem ratsam, dort zweimal pro Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.