



Paro &  
Kardio

Gesundes Zahnfleisch für ein **gesundes Herz**



**Empfehlungen**  
für Patienten:innen und  
die Öffentlichkeit



# Parodontitis und kardiovaskuläre Erkrankungen sind weltweit verbreitet

## Allgemeine Fakten



### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Weltweit 17,9 Millionen Todesfälle pro Jahr (1/3 aller Tode).  
In Europa 3,9 Millionen Todesfälle pro Jahr (45 Prozent aller Tode).

**Prävalenz:**  
Weltweit sind fast **500 Millionen** Menschen von kardiovaskulären Erkrankungen betroffen (2017)



### Parodontitis

50 Prozent der Weltbevölkerung sind von Parodontitis betroffen.

**Prävalenz:**  
Weltweit sind etwa **800 Millionen** Menschen von **schweren Formen** betroffen.



Sowohl Herz-Kreislauf-Erkrankungen als auch Parodontitis zählen zu den sogenannten nicht übertragbaren Krankheiten (non-communicable diseases, NCD), d. h. Krankheiten, die nicht direkt von Mensch zu Mensch übertragbar sind.



Nicht übertragbare Krankheiten belasten das europäische Gesundheitssystem jährlich mit Kosten in Höhe von 115 Milliarden Euro.

# Empfehlungen

## für Patienten:innen und die Öffentlichkeit

*Herzkrankungen und Erkrankungen des Zahnhalteapparates (Parodontalerkrankungen) sind weitverbreitet und wirken sich erheblich auf die Gesundheit und Lebensqualität der Erkrankten aus.*

*Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen das Herz und/oder die Blutgefäße und umfassen ischämische Herzkrankungen, Schlaganfälle, Bluthochdruck, rheumatische Herzkrankungen, Kardiomyopathie und Vorhofflimmern. Sie sind weltweit für ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich, in Europa sogar für 45 Prozent (etwa vier Millionen pro Jahr). Diese hohe Zahl hängt mit einer alternden Bevölkerung, Bewegungsmangel und einer ungesunden Ernährung zusammen.*

*Parodontalerkrankungen (Gingivitis und die schwerwiegendere Parodontitis) betreffen 80 Prozent der Menschen über 35 Jahren. Unbehandelt führt Parodontitis zu Zahnverlust, was Probleme beim Essen und Sprechen verursacht sowie die Lebensqualität negativ beeinflussen kann.*

*Darüber hinaus ist eine Parodontalerkrankung eine chronische Erkrankung, was die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erschwert. Bei Patienten:innen, die bereits erkrankt sind, kann sich die Herz-Kreislauf-Erkrankung sogar noch verschlimmern.*

*Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass eine Parodontalbehandlung und eine gute Mundhygiene zur Vorbeugung von kardiovaskulären Erkrankungen beitragen. So haben Patienten:innen, die zweimal täglich ihre Zähne putzen und eine gute Mundhygiene umsetzen, ein geringeres Risiko für akute kardiovaskuläre Ereignisse.*

*Zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören Rauchen, hoher Blutdruck, hohe Cholesterin-/Triglyceridwerte, ein gestörter Glukosestoffwechsel und Übergewicht. Einige dieser Faktoren sind auch Risikofaktoren für Parodontitis. Glücklicherweise kann diesen Faktoren durch einfache Änderungen des Lebensstils entgegengewirkt werden, wie z. B. durch Aufgeben des Rauchens, eine gesunde Ernährung und regelmäßiges Sport treiben.*

*Wenn Sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, sollten Sie auf Anzeichen einer Parodontalerkrankung achten: geschwollenes und blutendes Zahnfleisch sowie länger erscheinende und/oder lockere Zähne. Wenn Sie eines dieser Anzeichen bemerken, sollten Sie umgehend Ihr zahnärztliches Team aufsuchen. In jedem Fall sollten im Rahmen der Behandlung Ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung regelmäßige zahnärztliche Kontrolluntersuchungen erfolgen (mindestens einmal pro Jahr).*

*Sie sollten Ihr zahnärztliches Team über die Ergebnisse der Besuche bei Ihrem/Ihrer Arzt:Ärztin/Kardiologen:Kardiologin informieren und ihn/sie über eventuelle Veränderungen und Änderungen Ihrer Medikation auf dem Laufenden halten. Auch wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente (Blutverdünner) einnehmen, sollten Sie ihren/ihre Zahnarzt:ärztin darüber informieren.*

*Eine Parodontalbehandlung bei Patienten:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist zwar sicher, jedoch müssen bei Patienten:innen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, bestimmte Maßnahmen zur Vermeidung übermäßiger Blutungen ergriffen werden.*

*Sie können sich selbst und Ihrer Gesundheit helfen, indem Sie eine gute tägliche Routine zur effektiven Reinigung Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches umsetzen.*

*Dies bedeutet:*

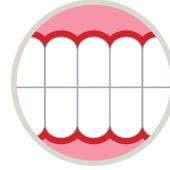
- 1. Putzen Sie mindestens zweimal am Tag mindestens zwei Minuten lang Ihre Zähne mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste.*
- 2. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten und falls die Zwischenräume zu klein für Bürsten sind, mit Zahnseide.*
- 3. Verwenden Sie spezielle Zahnpasten und/oder Mundspülungen, wenn diese durch Ihr zahnärztliches Team empfohlen werden.*

## Was Sie tun müssen

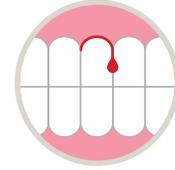
### Anzeichen einer Parodontalerkrankung:

Vereinbaren Sie einen Termin in Ihrer Zahnarztpraxis, falls Sie eines dieser Anzeichen feststellen.

Je früher Sie zahnärztliche Hilfe aufsuchen, desto besser kann man Ihnen helfen.



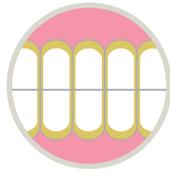
**Gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch**



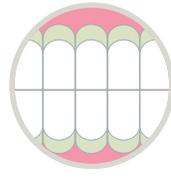
**Blutendes Zahnfleisch oder Blutung beim Zähneputzen**



**Schlechter Geschmack im Mund**



**Zahnbeläge (Zahnstein) auf den Zähnen**



**Länger erscheinende Zähne**



**Zunehmende Lücken zwischen den Zähnen oder Zahnbewegungen**



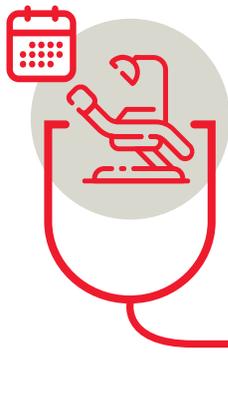
**Lockere Zähne**



Unbehandelt können Parodontalerkrankungen zu Zahnverlust führen und Präventionsmaßnahmen für kardiovaskuläre Erkrankungen erschweren.



Parodontalerkrankungen haben einen chronischen Verlauf und können einen negativen Einfluss auf kardiovaskuläre Erkrankungen haben. Sie erfordern lebenslang Beachtung und professionelle Betreuung.

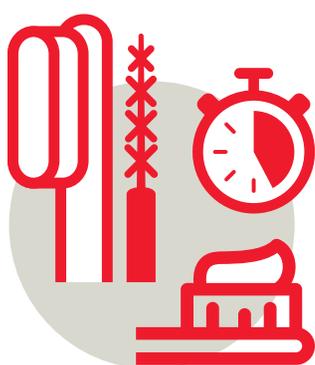


Parodontalerkrankungen können vorliegen und sich verschlechtern ohne erkennbare Veränderungen zu verursachen (insbesondere wenn Sie rauchen).

Als Teil der Behandlung Ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung sollten Sie regelmäßig zahnärztliche Kontrolluntersuchungen (mindestens einmal im Jahr) wahrnehmen.

## Merke

Beim Vorliegen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht ein höheres Risiko für weitere Komplikationen infolge einer Parodontalerkrankung.



Reinigen Sie Zähne und Zahnfleisch sehr gründlich:

- Putzen Sie mindestens zweimal am Tag für mindestens zwei Minuten lang mit einer Handzahnbürste oder einer elektrischen Zahnbürste.
- Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten; wenn Bürsten nicht passen, kann alternativ Zahnseide benutzt werden.
- Verwenden Sie auf Anraten Ihres zahnärztlichen Teams spezielle Zahnpasten und/oder Mundspülungen mit nachgewiesener Wirksamkeit gegen Zahnbeläge.

Es ist wichtig, Ihren Mund und den gesamten Körper durch regelmäßige zahnärztliche und medizinische Untersuchungen so gesund wie möglich zu halten.



Informieren Sie Ihr zahnärztliches Team über die Ergebnisse Ihrer medizinischen und kardiologischen Besuche und über Ihre Anamnese hinsichtlich kardiovaskulärer Erkrankungen sowie über etwaige Änderungen Ihrer Medikation.

Sie sollten Ihr zahnärztliches Team informieren, wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente einnehmen.



# Parodontitis & kardiovaskuläre Erkrankungen auf einen Blick

Besonders wichtig ist die frühzeitige Diagnose, Vorbeugung und Behandlung (medizinisch und zahnmedizinisch) von kardiovaskulären Erkrankungen und Parodontitis.

Parodontistherapie und gute Mundhygiene können bei Patienten:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Inzidenz von akuten kardiovaskulären Ereignissen verringern.

Bei Patienten:innen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte die Mundgesundheit gründlich kontrolliert werden.

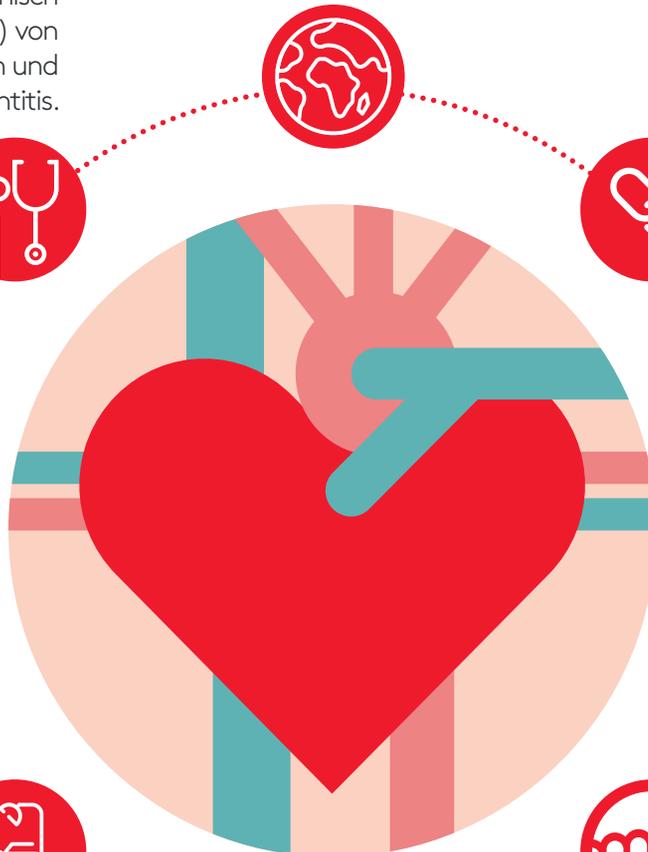
Sowohl Parodontitis als auch kardiovaskuläre Erkrankungen sind sehr häufige, chronische nicht übertragbare Krankheiten.

Häufige Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Stress, Übergewicht, Diabetes und ungesunde Ernährung, verschlimmern sowohl Parodontitis als auch kardiovaskuläre Erkrankungen.

Der Zusammenhang zwischen Parodontitis und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einschließlich eines erhöhten Risikos für akute Herzinfarkte, Herzversagen und Schlaganfälle, ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache.

Unbehandelt kann Parodontitis zu Zahnverlust führen. Parodontitis ist jedoch vermeidbar, leicht zu diagnostizieren und kann kontrolliert werden.



# Gesundes Zahnfleisch für ein **gesundes Herz**





European  
Federation of  
Periodontology

Die **European Federation of Periodontology (EFP)** ist eine gemeinnützige Organisation, die sich dafür einsetzt, dass Wissenschaft im Bereich der Parodontologie und die Bedeutung der parodontalen Gesundheit besser wahrgenommen werden. Ihre Vision lautet "Parodontale Gesundheit für ein besseres Leben".

Die EFP wurde 1991 gegründet und ist ein Zusammenschluss von 37 nationalen Fachgesellschaften, der mehr als 16.000 Parodontologen:innen, Zahnärzte:ärztinnen, Forscher:innen und zahnmedizinische Mitarbeiter:innen in Europa und auf der ganzen Welt vertritt. Sie setzt sich für evidenzbasierte Wissenschaft und das Allgemeinwohl ein und unterstützt Veranstaltungen und Kampagnen, die sich sowohl an Fachpublikum als auch die Öffentlichkeit richten.

Mit Veranstaltungen wie dem alle drei Jahre stattfindenden EuroPerio-Kongress, dem Journal of Clinical Periodontology als wissenschaftlichen Publikationsorgan, dem akkreditierten postgradualen Weiterbildungsprogramm für Parodontologie und der alljährlichen Initiative zum Parodontologietag (Gum Health Day) nimmt die EFP eine Spitzenstellung bei der Förderung der parodontalen Forschung und Gesundheit ein.

[www.efp.org](http://www.efp.org)



Die **World Heart Federation** ist das wichtigste Vertretungsorgan der kardiovaskulären Gemeinschaft weltweit und repräsentiert mehr als 200 Herzstiftungen, wissenschaftliche Gesellschaften, die Zivilgesellschaft und Patientenorganisationen aus über 100 Ländern.

Gemeinsam mit unseren Mitgliedern arbeiten wir daran, unnötigen Todesfällen ein Ende zu setzen und ein globales Engagement für eine bessere kardiovaskuläre Gesundheit auf globaler, nationaler, regionaler und kommunaler Ebene aufzubauen.

Wir glauben an eine Welt, in der die Herzgesundheit für jeden ein grundlegendes Menschenrecht und ein entscheidendes Element der globalen Gesundheitsgerechtigkeit ist.

[www.worldheart.org](http://www.worldheart.org)



**DENTAID** ist ein multinationales Unternehmen, das sich der Forschung, Entwicklung, Herstellung und Vermarktung von Mundgesundheitsprodukten widmet und mit einer klaren Mission gegründet wurde: der Verbesserung der Mundgesundheit aller Menschen. Der Innovationsgeist des Unternehmens und sein Engagement für die Gesellschaft haben ihm eine Führungsrolle in diesem Bereich eingebracht.

DENTAID bietet eine breite Palette von Lösungen für die Prävention, Diagnose und Behandlung von Krankheiten, die durch orale Biofilme verursacht werden.

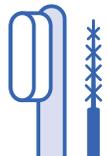
Darüber hinaus fördert DENTAID die Aus- und Weiterbildung von Fachleuten und unterstützt sie in ihrer täglichen Praxis. Derzeit hat das Unternehmen neun Tochtergesellschaften und ist in über 70 Ländern der Welt vertreten. Die Marken VITIS®, Perio•Aid®, interprox®, HALITA® und Dentaaid xeros® werden international vertrieben.

[www.dentaid.de](http://www.dentaid.de)  
[www.dentaid.com](http://www.dentaid.com)

## Gesundes Zahnfleisch für ein **gesundes Herz**



  
Regelmäßig  
Arzt:Ärztin und  
Zahnarzt:ärztin  
besuchen



  
Zähne zweimal  
täglich putzen



  
Aktiv bleiben,  
Sport treiben



  
Gesunde Ernährung,  
Körpergewicht  
beachten



  
Nicht rauchen