

# Chapitel 6 – Prevenziun da la parodontitis



- 6.1 Prevenziun da la gingivitis è prevenziun da la parodontitis 3
- 6.2 Optimaziun da l'igièna da la bucca a chasa 4
- 6.3 Stop da fimar 5
- 6.4 Nutriment saun 6
- 6.5 Examinaziun regulara tar il dentist 7
- 6.6 Nettegiament da dents professional regular 8



## Impressum

Questa website è ina plattafurma d'infurmaziuns davart ils motivs, las consequenzas, la diagnosa, la terapia e la prevenziun da la parodontitis. Ils cuntegns èn vegnids redigids a chaschun da dissertaziuns da medias per obtegnair il titel da docter a l'universidad da Berna.

### **Dissertaziuns da medias sut la batgetta da**

PD Dr. Christoph A. Ramseier

MAS Parodontologie SSO, EFP

Klinik für Parodontologie Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

### **Cuntegn elavurads da**

Dr. Zoe Wojahn, MDM

PD Dr. Christoph A. Ramseier, MAS

### **Declaration of no-conflict-of-interest**

The production of this website, the translation into the Romansh language, and its hosting was and is being funded by the lead author. The translation of this website into the English language was funded by the European Federation of Periodontology (EFP). The production of the images was supported by the School of Dental Medicine of the University of Bern.

### **Illustraziuns**

Bernadette Rawyler

Wissenschaftliche Illustratorin

Ressort für Multimedia, Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

### **Adressa da corrispondenza**

PD Dr. med. dent. Christoph A. Ramseier, MAS

Zahnmedizinische Kliniken der Universität Bern

Klinik für Parodontologie

Freiburgstrasse 7

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 25 89

E-Mail: christoph.ramseier@zmk.unibe.ch

### **Licenza da Creative Commons**

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

(CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>



## 6.1 Prevenziun da la gingivitis è prevenziun da la parodontitis

Ultra da l'optimaziun da l'igièna da la bocca a chasa èn il stop da fimar sco er il nutriment saun regular medemamain metodus effizientas per prevegnir la parodontitis.

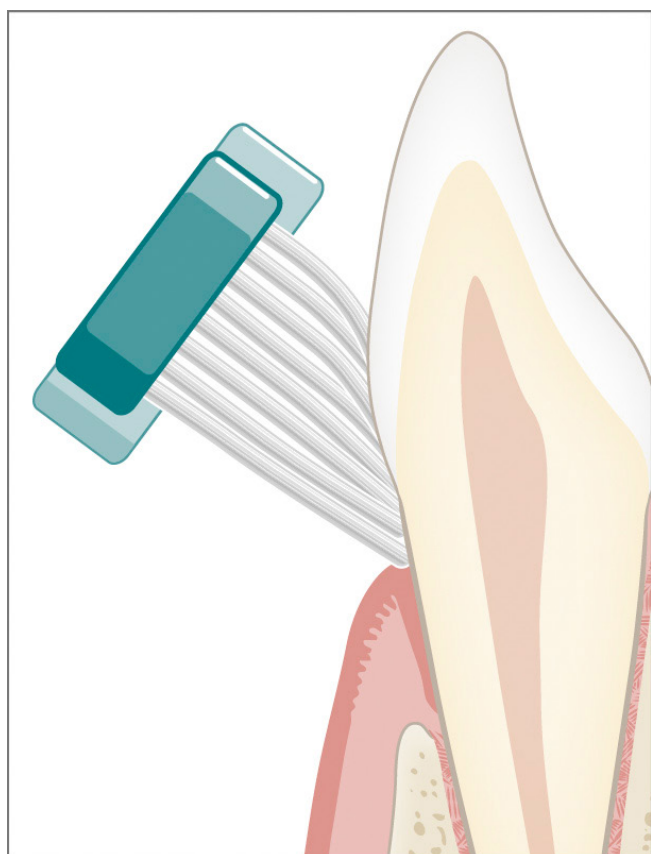


Senza ina placca bacteriala na datti betg in'infiammaziun da la schunschiva (gingivitis) e senza gingivitis na datti betg ina parodontitis. In'igièna da la bocca a chasa permanenta optimala, l'allontanaziun regulara da tartagl en la pratica da dentist, in nutriment saun sco er eventualmain in stop da fimar èn las mesiras las pli impurtantas per prevegnir la parodontitis.

Per che tant la gingivitis sco la parodontitis pon vegnir prevegnidas en moda optimala, duai vegnir examinada regularmain la schunschiva en la pratica da dentist e lieus eventualmain chattads cun segns d'infiammaziun u tastgas da la schunschiva vegnir tractads immediatamain.

## 6.2 Optimaziun da l'igièna da la bucca a chasa

L'igièna da la bucca a chasa optimala è da persuna a persuna differenta. Per consequenza èsi fitg impurtant d'enconuscher sia atgna metoda per prevegnir la parodontitis.



L'igièna da la bucca regulara ed exequida correctamain è la meglra metoda per allontanar en moda optimala las placças bacterias. Quella è l'avischinaziun la pli impurtanta per prevegnir la gingivitis – ed uschia era la parodontitis.

L'igièna da la bucca a chasa optimala duai adina vegnir adattada individualmain. Ella po perquai sa differenziar fermamain da persuna a persuna. Igl è fitg impurtant d'enconuscher, d'emprender ed era d'applitgar regularmain sia atgna metoda per in'igièna da la bucca optimala.

En la pratica da dentist po l'igièna da la bucca optimala vegnir instruida endretg. Ina pussaivladad per illustrar differentas tecnicas e divers meds auxiliars chatt'ins en l'internet sut [www.mundhygiene-instruktion.ch](http://www.mundhygiene-instruktion.ch).

## 6.3 Stop da fimar

**Ultra d'optimar l'igiema da la bucca a chasa è il stop da fimar la mesira la pli impurtanta per prevegnir la gingivitis e la parodontitis.**



Anterius fimaders han enturn lur dents pli pauc perdita da la fixaziun dals dents e cun quai pli paucas tastgas da la schunschiva che fimaders. Suenter il stop da fimar dovra il parodont in pau temp per sa revegnir dal consum da tabac. In onn suenter il stop da fimar vegn il grad da grevizza da l'inflamaziun da la schunschiva ad esser main marcant e 10 onns suenter il stop da fimar na ston ins betg pli extrair ils dents pervia il fimar.

Anterius fimaders reageschan ultra da quai bler meglier sin il tractament da la schunschiva e numerus tractaments chirurgics ch'èn savens necessaris pon mo vegnir exequids tar nunfimaders u tar anterius fimaders.

## 6.4 Nutriment saun

**In nutriment saun ed equilibrà vegn er ad avair consequenzas sin la sanadad da la schunschiva.**



D'ina vart vegn l'optimaziun dal nutriment per prevegnir ina malsogna da diabetes era directamain prevegnir la ristga da sviluppar ina parodontitis. Persunas cun diabetes mellitus senza controlla da lur livel dal zutger en il sang han ina ristga cleramain augmentada da survegnir ina parodontitis.

Da l'autra vart vegn la reducziun d'in nutriment ritg da grass ed idrats carbonics era a rinforzar la defensiun immunitara, tge che po chaschunar ina reducziun dals segns d'inflamaziun e cun quai ina meglra guariziun.

## 6.5 Examinaziun regulara tar il dentist

Tar examinaziuns regularas tar il dentist u la dentista pon segns da la parodontitis vegnir identifitgads baud.



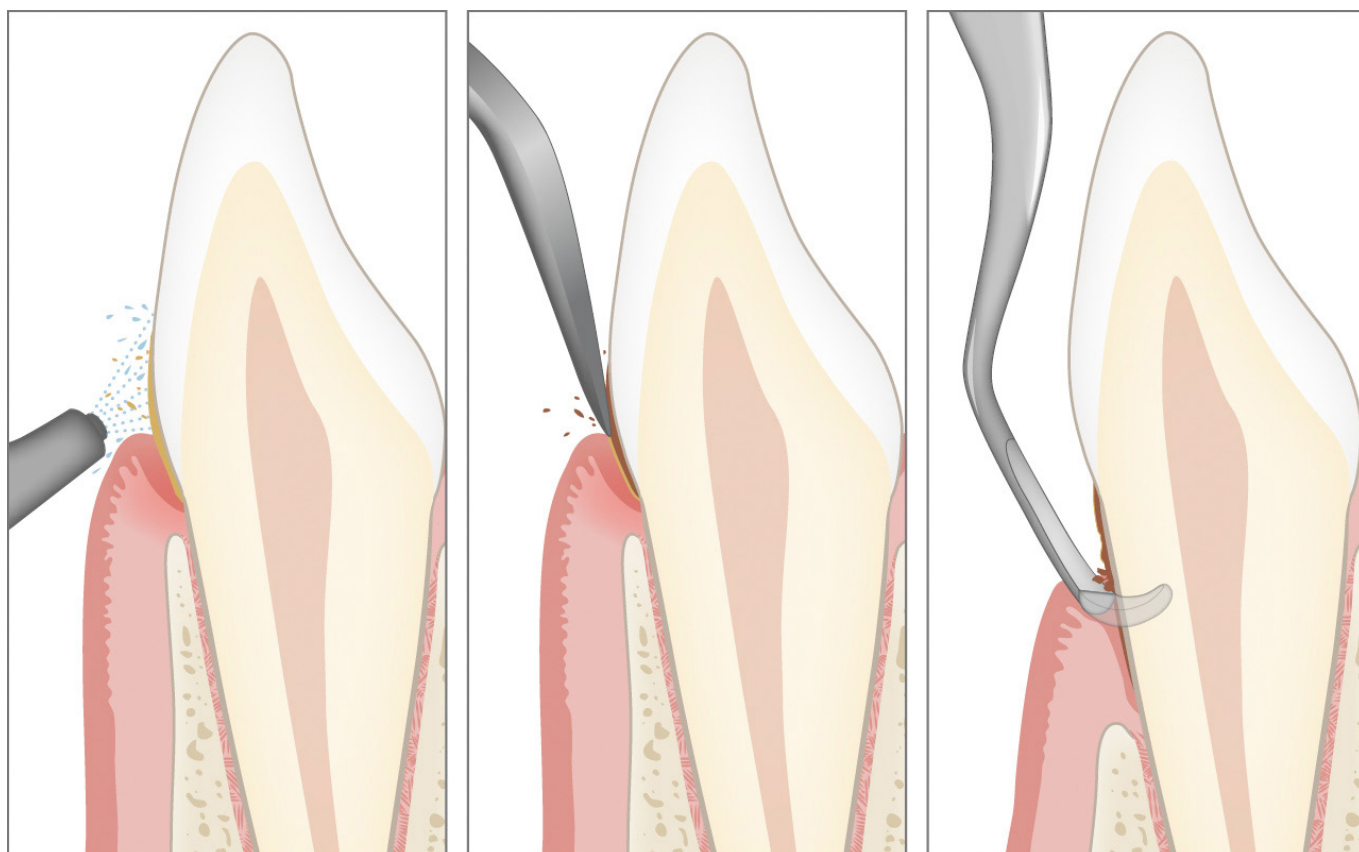
L'examinaziun annuala tar il dentist pussibilita d'intervegnir en moda professiunala uschè baud sco pussaivel, sche necessari.

Sche la parodontitis vegn percurschida baud e sch'ins cumenza gia baud cun la terapia necessaria, po in'ulteriura perdita da la fixaziun dals dents vegnir impedita cun success.

La finamira sto restar da vegnir cun ils agens dents en l'auta vegliadetgna. «In'examinaziun memia bler è meglier ch'in tractament memia pauc!»

## 6.6 Nettegiament da dents professional regular

Ultra da las examinaziuns regularas tutga er il nettegiament da dents professional repetitiv en la pratica da dentist tar la pli impurtanta mesira per prevegnir la parodontitis.



Suenter in tractament da la schunschiva è in success a lunga durada sur plirs onns mo lura garanti, sche pazients exequeschan in'igièna da la bucca a chasa optimala e sch'els impedeschan latiers quotidianamain che lur schunschiva po s'inflammar danovamain tras novas placas bacterias.

Per il success da lunga durada optimal è impurtanta ultra da quai l'assistenza da lunga durada professionala permanenta tar l'igiènicra da dents, per che pussaivels problems periodics possian vegnir identifitgads ed eliminads a temp.

La distanza da questas sesidas d'igièna dentala munta il pli savens a trais, quatter u sis mais. La frequenza s'orientescha a la qualitad da l'igièna da la bucca, la dimensiun da l'inflamaziun da la schunschiva e l'existenza da las uschenumnadas restanzas da tastgas da la schunschiva.





## Disclaimer

Der Anwender anerkennt hiermit, dass die Website unter [www.parodont.ch](http://www.parodont.ch) nicht als ‚medical device‘ zertifiziert ist und er lediglich Anrecht auf den „Istzustand“ wie ausgeliefert hat. Der Anwender nutzt diese Website in eigener Verantwortung und auf eigenes Risiko.

Weder die Autoren noch die Universität Bern übernehmen irgendwelche Garantien in Bezug auf die Verwendung der Website für einen bestimmten Zweck. Weder die Autoren noch die Universität Bern haften für Schäden, welche aus der Verwendung der Website privat in der zahnärztlichen Praxis resultieren.

Die Autoren nehmen allfällige Rückmeldungen zur Website gerne entgegen. Weder die Autoren noch die Universität Bern sind jedoch verpflichtet, irgendwelchen Support technischer, medizinischer oder anderer Natur zu leisten.