

# Prophylaxe in Ihrer Zahnarztpraxis

**P.S.:** Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf Leistungen, die medizinisch notwendig sind (Regelversorgung). Die gesetzliche Krankenversicherung finanziert diese.

Die moderne Zahnheilkunde und Zahntechnik entwickelt sich ständig weiter. Darum müssen Sie für neue Materialien und neue Methoden manchmal eigenes Geld investieren.

Ihr Zahnarzt berät Sie gerne und sucht mit Ihnen gemeinsam die beste Lösung.

Das optimale Ineinandergreifen der Mundhygiene zu Hause und zahnärztlicher Prophylaxe hilft, Karies und Parodontitis zu vermeiden. Abgestimmt auf Alter, individuelle Mundgesundheit und Risikofaktoren bietet die Zahnarztpraxis ein breites Spektrum an Prophylaxemaßnahmen an.

- Gesetzliche Krankenkasse
- Privatleistung
- ☆ Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich
- ☆☆ abhängig von der Pflegestufe
- ☆☆☆ bei Vorliegen eines Kooperationsvertrags zwischen Zahnarzt und Pflegeeinrichtung

	6. Lebensmonat bis 6 Jahre (einschließlich)	7 bis 18 Jahre (einschließlich)	Erwachsene	Schwangere	Pflegebedürftige und Menschen mit Behinderung
Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten	■	■	■	■	■
Entfernen harter Zahnbeläge (Zahnstein)	einmal jährlich	einmal jährlich	einmal jährlich	einmal jährlich	☆☆ zweimal jährlich
Mundhygienestatus	■	■	■ ☆	■	☆☆☆
Keimzahlsenkung	■	■	■	■	■
Früherkennungsuntersuchung	■	■	■	■	■
Aufklärung über Krankheitsursachen, deren Vermeidung sowie Intensivmotivation	■	■	■	■	☆☆☆
Lokale Fluoridierung (Zahnschmelzhärtung)	■	■	■	■	☆☆☆
Versiegelung der großen bleibenden Backenzähne	■	■	■	■	■
Versiegelung der übrigen bleibenden Zähne	■	■	■	■	■
Ernährungs- und Mundhygieneberatung	■	■	■	■	☆☆☆
Professionelle Zahnreinigung (PZR)	■	■	☆☆	☆☆	☆☆



proDente bietet folgende kostenfreie Informationen an:

Broschüren:

- ! Zähne gut – alles gut
- ! Sorglos zum Zahnarzt – Zahnbehandlungsangst

Faltblätter:

- ! Sprachführer Au Backe – Zahnschmerzen im Urlaub
- ! Die Kosten im Blick – Informationen zum Heil- und Kostenplan

Bilderbücher:

- ! Zähneputzen ist tierisch stark deutsch-türkisch
- ! Zahnbande frei von Text

Magazine:

- ! Anästhesie
- ! Endodontie
- ! Füllungen
- ! Kronen und Brücken
- ! Mundgeruch
- ! Parodontitis
- ! Schmerzen
- ! Zahngesund im Alter
- ! Zahnpflege und Ernährung
- ! Zahnunfall

Flyer:

- ! Bleaching
- ! Fehlstellungen
- ! Implantate
- ! Füllungen
- ! Kombinationszahnersatz
- ! Kronen und Brücken
- ! Prophylaxe
- ! Vollprothesen
- ! Veneers
- ! Zahnlücken



[www.prodente.de](http://www.prodente.de)  
[www.zahnbande.de](http://www.zahnbande.de)

## Gesunde Zähne – ein Leben lang

### Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 – 1055  
50858 Köln

Bestell-Telefon 01805/552255  
Telefax 0221/170997-42  
info@prodente.de

### Besuchen und folgen Sie uns:

[www.prodente.de](http://www.prodente.de) | [www.zahnbande.de](http://www.zahnbande.de)





## Gesunde Zähne – ein Leben lang



### // Gründliche Mundhygiene zu Hause, regelmäßige Besuche bei Ihrem Zahnarzt und eine zahnfreundliche Ernährung: Das sind gute Voraussetzungen für gesunde und schöne Zähne – ein Leben lang.

Bakterielle Beläge – als Plaque oder Biofilm – sind wesentliche Ursachen für Karies und Parodontitis. Um Beläge zu verhindern, sollten Zahnbürste und fluoridhaltige Zahnpasta zweimal täglich, z.B. morgens und abends, zum Einsatz kommen.

Fluorid ist der mit Abstand wichtigste Inhaltsstoff in Zahnpasta. Es hilft dabei, Mineralstoffe in den Zahnschmelz einzulagern, ihn zu härten und so das Risiko für Karies zu senken. Das zeigen wissenschaftliche Studien.

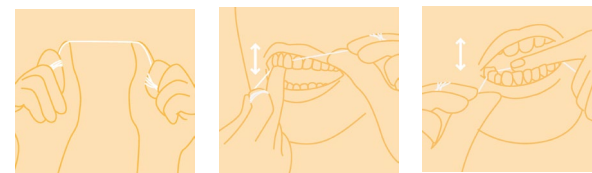
#### Putzen Sie mit System

Führen Sie die Zahnbürste mit fegenden Bewegungen vom Zahnfleisch (rot) zum Zahn (weiß). Beginnen Sie mit der Kaufläche und reinigen Sie dann die Außen- und letztlich die Innenseiten der Zähne.

#### Zahnseide & Co.

Die Zahnbürste erreicht nur 70 Prozent Ihrer Zahnoberfläche. Für die anderen Stellen benötigen Sie spezielle Hilfsmittel wie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste.

Spannen Sie die Zahnseide in einem Abstand von etwa 15 cm mit beiden Händen. Führen Sie die Seide zwischen die Zähne und bewegen Sie die Zahnseide u-förmig von unten nach oben entlang der gekrümmten Oberfläche der Zähne.



Mit Zahnzwischenraumbürsten – auch Interdentalbürsten genannt – reinigen Sie die Zwischenräume direkt am Zahnfleisch. Schieben Sie die Bürstchen dann vorsichtig hin und her. Je nachdem welche Sie brauchen, gibt es unterschiedliche Größen.

**TIPP:** Sobald sich die Borsten nach außen biegen, Bürste wechseln – jedoch spätestens alle drei Monate. Verbogene Borsten reinigen nicht gut und können das Zahnfleisch verletzen. Sind bereits nach kurzer Zeit die Borsten verbogen, putzen Sie zu kräftig. Ein Druck von 150 g ist optimal. Testen Sie diesen auf einer Küchenwaage.

#### Vorsorge beim Zahnarzt kostenfrei

Wie oft ein Besuch bei Ihrem Zahnarzt notwendig ist, hängt von Ihrer Mundgesundheit ab. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen zwei Vorsorgeuntersuchungen pro Jahr. Dabei berät das Praxisteam auch gerne zur Mundhygiene.

**TIPP:** Lassen Sie die Vorsorgeuntersuchungen in Ihr Bonusheft eintragen. Das spart bares Geld, sollte doch einmal Zahnersatz notwendig werden.

#### Die Professionelle Zahnreinigung: PZR

Die PZR ergänzt die häusliche Mundhygiene. „Profis“ in der Zahnarztpraxis entfernen Beläge und Verfärbungen auch an den Stellen, die Sie zu Hause nur schwer erreichen können.

Der Zahnarzt oder eine fortgebildete Mitarbeiterin (Prophylaxeassistentin, Dentalhygienikerin) reinigt die Zähne gründlich, poliert und fluoridiert sie. So können sich Bakterien deutlich schwerer ansiedeln. Zusätzlich erhalten Sie eine Beratung zur Zahnpflege zu Hause.

Die PZR ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse. Sie muss privat bezahlt werden (Kosten: 50 bis 150 Euro je nach Aufwand). Die meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die PZR oder übernehmen die Kosten sogar komplett.

**TIPP:** Lassen Sie auch Ihren Zahnersatz professionell reinigen. Durch eine Prothesenreinigung im Dentallabor hält er länger.

#### Zahngesund essen

Grundsätzlich gilt: weniger Zucker gleich weniger Karies. Doch auch Saures schadet den Zähnen.

Zucker dient Kariesbakterien als Nahrung. Sie wandeln ihn in Säuren um. Diese können dem Zahnschmelz Mineralien entziehen und langfristig Karies verursachen.

Saure Lebensmittel wie z.B. Limonade können allein durch ihre Säure die Zähne schädigen. Der Zahnschmelz wird dünner. Die Zähne können z.B. bei Heißem oder Kaltem schmerzen.

#### TIPPS:

- + Mineralwasser als Durstlöcher
- + möglichst wenig Zucker
- + nicht über den ganzen Tag verteilt naschen
- + auch Herzhaftes wie Chips enthält Zucker und klebt an den Zähnen
- + Kalzium aus Milch oder Käse stärkt die Zähne
- + fluoridiertes Speisesalz verwenden

**SCHWANGERSCHAFT:** Schwangere Frauen sind häufig von einer Zahnfleischartzündung betroffen. Sie kann sich zu einer Parodontitis ausbreiten – ein Risikofaktor für eine Frühgeburt. Zähne und Zahnfleisch daher besonders gut pflegen und bereits zu Beginn der Schwangerschaft einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahrnehmen.

