

Lassen Sie sich anregen, Ihre Zahnpflege einmal kritisch zu beobachten. Hier finden Sie Informationen zu Zahnputz-techniken und richtigen Hilfsmitteln für jedes Alter.

Zahnpflege für jedes Alter

Zahnpflege für jedes Alter

Wer gut vorsorgt, hat gut Lachen!

DAK tut gut.





Zu dieser Broschüre	3
Unsere Zähne	4
Wie entsteht Zahnkaries?	5
Wie entsteht eine Zahnfleischentzündung?	6
Gründliche Pflege – aber richtig!	7
Zahnbürste, Zahnpasta & Co.	8
Die richtige Zahnbürste	8
Zahnpasta – Für jeden Geschmack etwas	9
Zahnseide	9
Interdentalbürsten	9
Medizinische Mundspülung	10
Munddusche	10
Färbetabletten	10
Das erste Lachen ist ein ganz besonderes – Zahnpflege bei Säuglingen und Kleinkindern	11
Gute Pflege von Anfang an	11
Flaschenkaries muss nicht sein!	11
Prophylaxe durch Fluoride	13
Spaß bei der Zahnpflege	13
Keine Angst vor dem Zahnarzt	14
Die Fissurenversiegelung	14
Zahnärztliche Kinder-Früh-erkennungsuntersuchung	15
Spannende neun Monate – Besondere Pflege in der Schwangerschaft	16
Zahnprobleme in der Schwangerschaft – so beugen Sie vor	16
Zahnpflege bei Morgenübelkeit	17
Zahnärztliche Behandlung mit Einschränkungen	17
Gutes für Sie und Ihr Kind	18
Gehen Sie mit bestem Vorbild voran!	19
Zähneputzen – aber richtig!	19
Zahnprobleme trotz guter Pflege?	20
Schonend weißere Zähne	21
Strahlendes Lachen bis ins hohe Alter – Mundhygiene bei Senioren	22
Richtige Mundpflege wird immer wichtiger	22
Trockener Mund	22
Krankheiten – Auswirkungen auf den ganzen Körper	23
Sitz und Passgenauigkeit von Zahnersatz	23
Pflege von Zahnersatz	23

Zu dieser Broschüre

Hand aufs Herz! Wir wissen alle, wie wichtig eine gute Zahnpflege ist, aber selbst als Erwachsene lassen wir sie schon mal ausfallen, falls es mal wieder schnell gehen muss. Oder greifen Sie nach jedem Schokoriegel zur Zahnbürste?

Wir freuen uns, wenn Sie durch unsere Anregungen vielleicht dazu kommen, gleich heute Abend Ihre Putzgewohnheiten einmal kritisch zu beobachten. Denken Sie daran, dass die eigenen, bleibenden Zähne das beste und kostengünstigste Kau- und Sprechwerkzeug sind, das Sie haben. Auch wenn die Technik immer weiter voranschreitet, so sind Kronen, Brücken und Prothesen doch nur Ersatzteile und nie so gut wie das Original.

Wir hoffen, dass wir Ihnen einige wertvolle Tipps und Anregungen geben können. Wenn Sie noch Fragen haben oder die nächste Kontrolle schon längst überfällig ist, machen Sie doch gleich heute einen Termin bei Ihrem Zahnarzt. Der kann den Zustand Ihrer Zähne, eventuell Therapien und ggf. notwendige Änderungen im Putzverhalten am besten beurteilen und Sie eingehend beraten.

Ihre
DAK



Herausgeber: Deutsche Angestellten-Krankenkasse
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801 – 325 325

Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg

Unsere Zähne

Als Sprechwerkzeuge geben unsere Zähne unserem Gesicht ein unverkennbares Aussehen und können Sympathien oder Antipathien bei unserem Gegenüber hervorrufen. Als Kauwerkzeuge dienen sie der Nahrungsaufnahme und sind somit von entscheidender Bedeutung für unsere Lebensfähigkeit.

Dennoch erkrankt kein Organ häufiger als die Zähne. Somit ist die planmäßige Verhütung der Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen eine immens wichtige Aufgabe. Nur der Zahnarzt kann nach einer gründlichen Untersuchung und Dokumentation der Krankengeschichte einen für Sie individuellen Katalog zusammenstellen, der Ihnen die Pflege Ihrer Zähne erleichtert.

Von Kindesbeinen an sollte unser Interesse an der eigenen (Zahn-)Gesundheit durch fundiertes Wissen und Motivation angeregt werden. Hierbei stehen ganz besonders die Eltern in der Verantwortung und fungieren als Vorreiter und Beispielgeber.

Gleichgültigkeit und Unwissenheit führen oft bereits im jugendlichen Alter zur völligen Zerstörung von einem oder mehreren Zähnen. Dabei kann eine systematische Gesundheitserziehung und Mundhygiene die unbegründete Angst – nicht nur bei Kindern – vor dem Zahnarzt beseitigen und für ein gesundes Lachen sorgen.

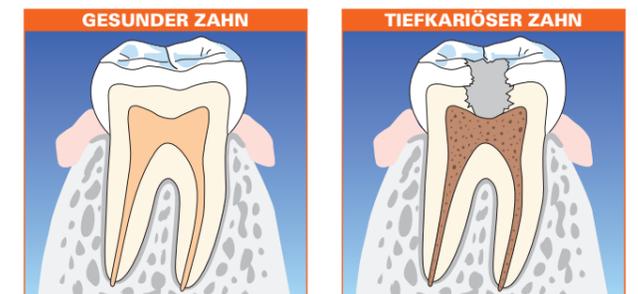
Wie entsteht Zahnkaries?

Unsere Mundhöhle ist mit Bakterien besiedelt, die schon in den auf den Milchzähnen sichtbaren Zahnbelägen vorhanden sind. Dieser zunächst weiche Zahnbelag wird als Plaque bezeichnet. Nur durch regelmäßige und tägliche Zahnpflege kann diese Plaque entfernt und nur dadurch können Zahnerkrankungen vermieden werden.

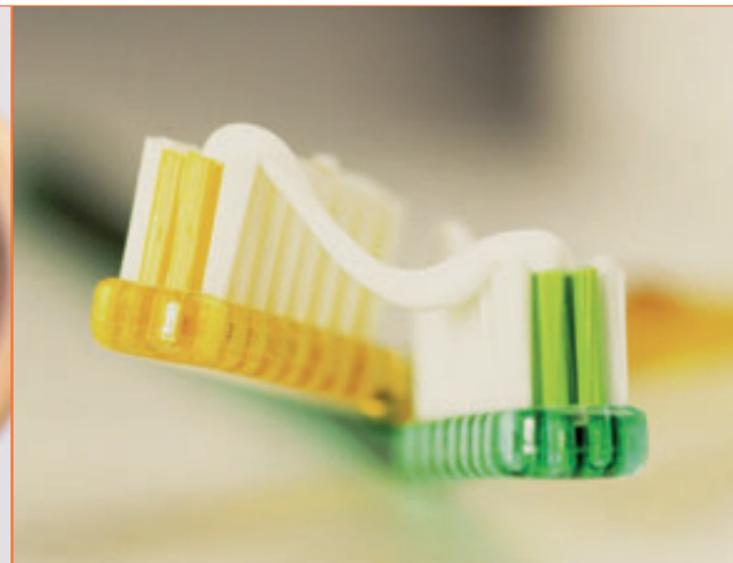
Doch wie entsteht aus Plaque eine Karies? Bei der Nahrungsaufnahme werden Teile der Nahrung von den im Mund befindlichen Bakterien in Säure verwandelt. Die Säure greift, wenn sie nicht nach der Nahrungsaufnahme entfernt wird, Zähne und Zahnfleisch an. Je öfter der Nahrungsnachschub erfolgt, desto mehr Säure fällt an. In den Schlupfwinkeln zwischen den Zähnen, in den Vertiefungen der Kauflächen (den Fissuren) und am Zahnfleischrand entsteht ein wahres Säurebad. Diese Säuren, allen voran die Milchsäure, sind dafür verantwortlich, dass zunächst der Zahnschmelz und später das Zahnbein (Dentin) entkalkt wird.

Anfangs ist die Zahnoberfläche noch intakt, da die Säuren zunächst nur den Zahnschmelz angreifen. Diese Schädigung ist erkennbar durch einen weißen Fleck, der sich an der entkalkten Stelle auf dem Zahn bildet. An diesem Punkt können intensive Fluoridmaßnahmen für eine Wiederherstellung des Zahnschmelzes sorgen. Geschieht dies nicht, bricht die Oberfläche des Zahns ein und es entsteht ein Loch.

In den Fissuren der Backenzähne kündigt sich Karies auch oft als bräunliche Verfärbung an. Sollten Ihnen diese Veränderungen an Ihren oder an den Zähnen Ihrer Kinder auffallen, sollten Sie auf jeden Fall einen Zahnarzt zu Rate ziehen und rasch Maßnahmen zur Zahnerhaltung einleiten.



**Prophylaxe ist ganz einfach –
Therapie ein vermeidbares
Übel!**

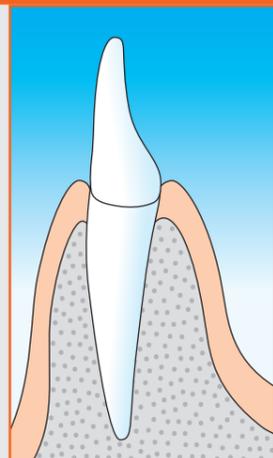


Wie entsteht eine Zahnfleischentzündung?

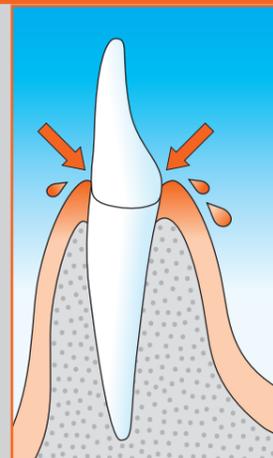
Am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch gibt es eine leichte Furche, die den Bakterien ein ausreichendes Versteck vor Zahnbürste und Zahnseide bietet. Werden die bakteriellen Beläge nicht regelmäßig entfernt, können sich Mineralsalze einlagern und die zunächst weichen Beläge (Plaque) allmählich zu Zahnstein verhärten. Auch am Zahnstein siedeln sich Mikroorganismen an, die Zahnfleischentzündungen hervorrufen.

Diese Entzündungen führen zur Entstehung von Zahnfleischtaschen, in denen sich weitere Mikroorganismen sammeln und Entzündungen hervorrufen. Zahnstein kann weder mit Bürste noch mit Zahnseide entfernt werden. Eine regelmäßige Zahnsteinentfernung durch Ihren Zahnarzt ist eine wichtige Maßnahme zur Erhaltung Ihrer Zähne, denn eigene Zähne sind wertvoller als kunstvoll angefertigter Zahnersatz.

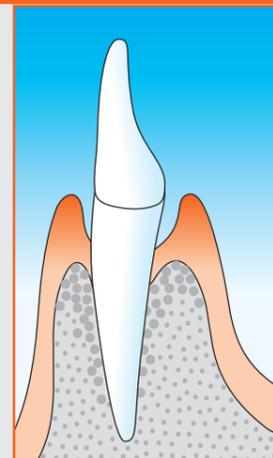
Zahn in gesundem Gewebe ▶



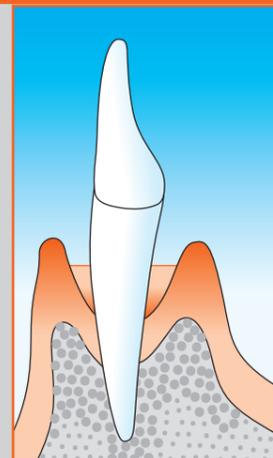
Beginn der Erkrankung ▶



Fortgeschrittene Erkrankung ▶



Schwere Erkrankung



Schreitet eine nicht behandelte Zahnfleischentzündung fort, kommt es zum Abbau der Knochensubstanz, die den Zahn umschließt. Das Zahnfleisch ist hier violett bis dunkelrot verfärbt und schwammig weich; es beginnt sogar bei leichten Berührungen zu bluten. Der Kieferknochen bildet das Fundament unseres Gebisses und gibt den Zähnen ihren Halt.

In fortgeschrittenen Fällen einer Parodontitis bildet sich der Kieferknochen allerdings so stark zurück, dass sich die Zähne lockern und nicht mehr im Knochen halten. Die Zähne müssen dann gezogen werden! Deshalb ist gründliche Pflege Ihrer Zähne durch Sie und Ihren Zahnarzt so wichtig, denn vorbeugen ist besser als Zahnverlust.

Durch einfache Maßnahmen können Sie in jedem Alter den Zahnerkrankungen vorbeugen. Wie leicht das ist, zeigt Ihnen diese Broschüre auf den folgenden Seiten.

Gründliche Pflege – aber richtig!

Die richtige Zahnputztechnik ist das A und O der Zahnpflege und muss gut erlernt werden. Der am besten geeignete Lehrer für die Zahnpflege ist selbstverständlich Ihr Zahnarzt und sein Prophylaxe-Team. Eine Technik, mit der Sie auf jeden Fall richtig liegen, möchten wir Ihnen hier schon einmal theoretisch vorstellen. Biten Sie Ihren Zahnarzt oder seine Prophylaxe-Fachkraft beim nächsten Besuch, Ihnen diese Technik praktisch beizubringen.

Bei der so genannten modifizierten Bass-Technik werden sowohl Zahn als auch Zahnsaum gleichzeitig und schonend gepflegt. Verwenden Sie eine mittlere Zahnbürste und setzen Sie diese in einem Winkel von 45 Grad zum Zahnfleisch mit leichtem Druck auf. Achten Sie darauf, dass das Borstenfeld der Bürste den Übergang von Zahn zum Zahnfleisch genau bedeckt. Nach leichten Rüttelbewegungen auf der Stelle streichen Sie die Bürste nach unten bzw. vom Zahnfleisch weg aus. So arbeiten Sie sich von den Backenzähnen zu den Schneidezähnen vor.

Der Vorteil dieser Technik liegt darin, dass auch bei vorliegenden Entzündungen des Zahnfleisches oder bei freiliegenden Zahnhälsen das Putzen nicht schmerzhaft ist und nach wie vor gründlich durchgeführt werden kann. Ebenfalls können so festsitzende kieferorthopädische Geräte (wie z.B. feste Zahnspangen) am besten gereinigt werden.

Von der leider häufig verbreiteten „Schrubbtechnik“, bei der die Zähne nur horizontal gereinigt, die Zahnzwischenräume aber vernachlässigt werden, sollten Sie sofort Abschied nehmen! Durch das starke Hin- und Herschrubben entstehen zu häufig Putzdefekte am Zahnhals und Verletzungen der Mundschleimhaut, die zu schmerzhaften Entzündungen und Zahnfleischrückgang führen können.



Allgemein gilt:

- Die Zähne mindestens zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta putzen, um Plaque zu entfernen. Plaque ist nicht nur für Karies und Zahnfleischerkrankungen die Hauptursache, sondern auch für lästigen Mundgeruch. Hierbei kommt es nicht nur auf Gründlichkeit, sondern auch auf die richtige Technik an.
- Zur täglichen Reinigung gehören auch Zahnseide und Interdentalbürsten. Mit diesen Hilfsmitteln gelingt es problemlos, die Beläge zwischen den Zähnen und unterhalb des Zahnfleischsaums zu reinigen und so der Bildung von Zahnstein vorzubeugen.
- Der Genuss von zucker- und/oder säurehaltigen Zwischenmahlzeiten und kohlenstoffhaltigen Getränken wie z. B. Cola und farbige Limonaden sollte eingeschränkt werden. Diese greifen nicht nur den Zahnschmelz an, sondern sind auch für Verfärbungen mitverantwortlich.

Zahnbürste, Zahnpasta & Co.

Neben der richtigen Technik sind natürlich auch die richtigen Hilfsmittel für das Gelingen einer gründlichen Zahnpflege entscheidend. Die im Folgenden vorgestellten Utensilien erhalten Sie in Apotheken, Drogerien und Supermärkten oder auch in Ihrer Zahnarztpraxis.

Die richtige Zahnbürste

Hilfsmittel Nr. 1 in der täglichen Zahnpflege ist selbstverständlich die Zahnbürste. Ob Sie eine herkömmliche oder eine elektrische Zahnbürste bevorzugen, ist Ihnen überlassen. Weder die manuelle noch die elektrische Bürste zeigen bei sachgerechter Anwendung Vorteile gegenüber der anderen.

Auf jeden Fall sollten Sie darauf achten, dass Ihre Zahnbürste abgerundete Borsten besitzt. Auch wenn diese Bürsten ein paar Cent teurer sind, so sind sie schonender für unsere Zähne. Die nicht abgerundeten Borsten der billigen Kunststoffbürsten kratzen auf dem Zahnschmelz wie Nadeln und können das Zahnfleisch reizen und unnötig verletzen.

Achten Sie ebenfalls darauf, dass die Bürsten ein gerades Borstenfeld aufweisen. Die Länge des Bürstenkopfes für Erwachsene sollte etwa zwei Zentimeter betragen, die Kinderzahnbürsten sind wegen der kleineren Mundöffnung der Kinder entsprechend kürzer. Bei dem Härtegrad der Borsten sind weiche bis mittlere Borsten zu empfehlen. So vermeiden Sie bei zu starkem Druck Verletzungen am Zahnfleisch.

Die meisten Zahnärzte raten von Bürsten mit Naturborsten ab, da die Qualität, wie bei allen Naturprodukten, nicht gleich bleibend ist. Des Weiteren weisen Naturborsten in der Mitte einen Kanal auf, der den Bakterien, die ja eigentlich durch das Putzen beseitigt werden sollen, einen Schlupfwinkel bieten.



Foto: Colgate

Wechseln Sie alle drei Monate oder sogar öfter Ihre Zahnbürste – egal ob manuelle oder elektrische Bürste!

Zahnpasta – für jeden Geschmack etwas

In den Apotheken, Drogerien und Supermärkten finden Sie ein großes Sortiment an Zahnpasten und -cremes. Ob Sie eine Pasta mit Menthol, Minze oder Kräutern vorziehen, ist eine Frage des Geschmacks. Wichtig ist, dass das Zähneputzen nach jeder Mahlzeit für Sie zur Selbstverständlichkeit wird. Zahnersatz (festsitzend und herausnehmbar) und kieferorthopädische Geräte müssen ebenfalls nach jeder Mahlzeit mit Bürste und Zahnpasta gereinigt werden.

Achten Sie darauf, dass Ihre Zahnpasta keine stark scheuernden Substanzen enthält. Sie finden sich häufig in Zahnpasten, die damit werben, die Zähne weißer werden zu lassen. So genannte Whitening-Zahnpasten helfen allerdings lediglich, die Verfärbungen auf den Zähnen zu reduzieren. Die natürliche Zahnfarbe wird dadurch nicht beeinflusst. Ihr Zahnarzt und Ihr Apotheker beraten Sie gern bei der Wahl der richtigen Zahnpasta.

Wenn Sie bisher die Zahnpflege etwas vernachlässigt haben, sollten Sie jetzt mit einer intensiven Mundhygiene beginnen. Am besten starten Sie mit einer professionellen Reinigung, so dass Ihre Zähne frei von allen Belägen wie Plaque, Zahnstein oder Raucherbelag sind. Mit diesen Voraussetzungen haben Sie dann die besten Chancen zu einem lebenslangen strahlenden Lächeln!

Zahnseide

Besonders zwischen eng stehenden Zähnen lassen sich die Beläge am ehesten mit Zahnseide entfernen. Von den verschiedenen Sorten, z.B. gewachst oder ungewachst, mit Mentholgeschmack oder neutral, bietet keine Vor- oder Nachteile. Der Gebrauch hingegen ist ausschließlich mit Vorteilen verbunden.

Die Anwendung der Zahnseide erfordert einige Übung, ist aber gut zu erlernen. Zur Erleichterung der Handhabung werden im Handel auch Zahnseidenhalter angeboten. Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen gern, wie Sie die Flächen zwischen den Zähnen mit Zahnseide reinigen. Einmal erlernt, bedeutet die Benutzung von Zahnseide keinen lästigen Mehraufwand. Im Gegenteil, Ihre Zähne fühlen sich danach glatt und sauber an. Nur so ist der Zahn rundherum 100prozentig sauber.

Interdentalbürsten

Interdentalbürsten sind zylindrische oder konische Bürstchen, die in verschiedenen Durchmessern angeboten werden. Sie sind besonders für die Reinigung von größeren Zahnzwischenräumen und Bereichen z.B. unter festsitzendem Zahnersatz und bestimmten kieferorthopädischen Geräten empfehlenswert und hilfreich.

Lassen Sie sich die Handhabung und die Auswahl der Bürsten von Ihrem Zahnarzt bzw. von seinem Fachpersonal erklären. Auch Ihr Apotheker steht Ihnen bei Fragen gern zur Verfügung.





Medizinische Mundspülung

Die medizinische Mundspülung (kein Mundwasser!) wird von verschiedenen Herstellern angeboten und ist eine sehr sinnvolle Ergänzung der täglichen Zahnpflege. Durch Zahnseide und Bürste gelockerte Plaque lässt sich gründlich aus den Schlupfwinkeln herauspülen.

Feste Beläge, die auf dem Zahn kleben und unerwünschten Bakterien eine perfekte Wohnstätte bieten, können weder durch die Mundspülung noch mit dem Wasserstrahl der Munddusche entfernt werden. Diesen muss der Profi zu Leibe rücken!

Munddusche

Die Munddusche ist eine nützliche Ergänzung der täglichen Mundhygiene. Ein schmaler pulsierender Wasserstrahl wird durch einen elektrischen Motor aus einer Düse herausgeschleudert. Mit dieser Düse fahren Sie die Zahnreihen entlang und richten den gezielten Strahl gegen die Zahnfleischfurche und die Zahnzwischenräume.

Wesentlich wirkungsvoller als beim einfachen Spülen entfernen Sie so bakterielle Beläge und Speisereste, die vorher durch Bürste und Zahnseide gelockert werden müssen, aus den Zahnfleischfurchen und Zahnzwischenräumen.

Neben einer gründlichen Reinigung erzielen Sie so eine Massage, die die Durchblutung des Zahnfleisches fördert. Achten Sie aber darauf, dass der Druck des Wasserstrahls nicht zu hoch eingestellt ist. Der Kopf der Munddusche ist ein auswechselbarer Aufsatz. Sie ist daher für die gesamte Familie benutzbar.

Färbetabletten

Um die Wirksamkeit Ihrer Putztechnik zu beurteilen und zu kontrollieren, benutzen Sie doch nach einer ganz normalen Zahnpflege einfach mal eine Färbetablette. Mittels eines Farbstoffes werden die Bakterienbeläge, die noch auf den Zähnen kleben, leuchtend eingefärbt. Das Ergebnis wird Sie bestimmt überraschen und Sie ggf. dazu bewegen, Ihre Putztechnik und Mundhygiene umzustellen.

Färbetabletten erhalten Sie von verschiedenen Herstellern in der Apotheke.

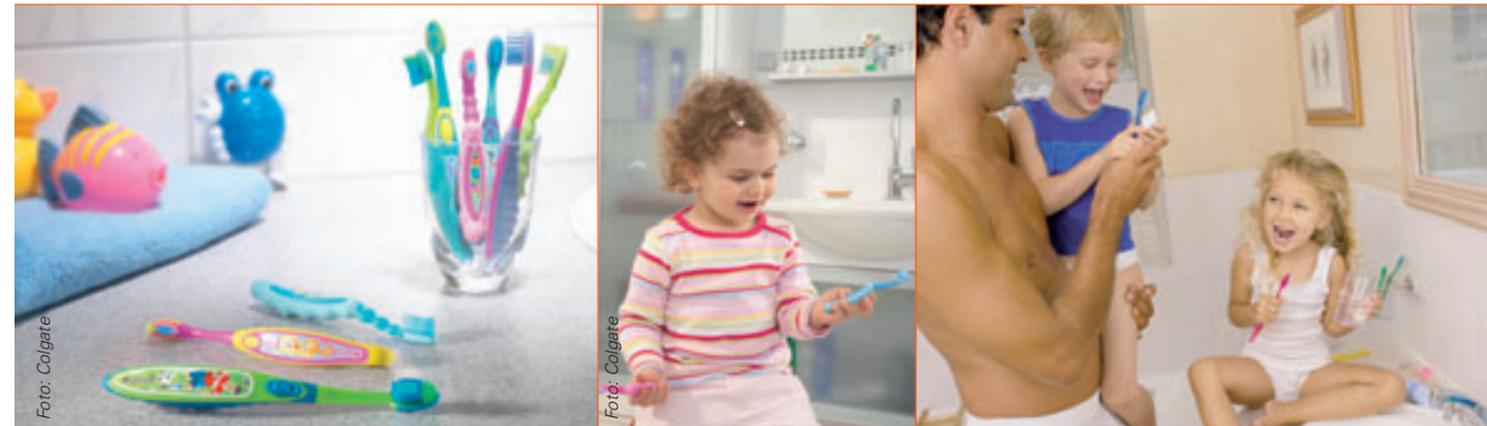
Das erste Lachen ist ein ganz besonderes!

Zahnpflege bei Säuglingen und Kleinkindern

Gute Pflege von Anfang an

Kariesprophylaxe beginnt bei Säuglingen schon bevor der erste Zahn durchbricht. Als Eltern und erwachsene Betreuungspersonen sind wir angehalten, schon den Kleinsten das Erlernen zahngesunder Gewohnheiten wie die Vermeidung von Flaschenkaries so leicht und interessant wie möglich zu machen.

Üblicherweise brechen die ersten Milchzähne im Alter von sechs Monaten durch. Sobald der erste Milchzahn zu sehen ist, wird Zahnpflege und Mundhygiene unbedingt notwendig und unablässig. Gewöhnen Sie jedoch sich und Ihr Kind langsam und ohne Stress an die Benutzung der Zahnbürste.



Flaschenkaries muss nicht sein!

Wie bei allen anderen Dingen, bekleiden die Eltern auch bei der Zahnpflege und Mundhygiene für ihre Kinder eine Vorbildfunktion.

Aber gerade bei der Mundpflege der Säuglinge müssen wir Eltern noch dazu lernen. Im Mund von Säuglingen, die noch keine Zähne haben, finden sich keine kariesfördernden Bakterien.

Die gelangen erst durch Erwachsene in den Körper der Kleinen: Das Ablutschen von Schnuller und Flaschen-Sauger zu Reinigungszwecken durch Erwachsene sorgt dafür, dass kariesfördernde und andere krankheitserregende Bakterien in den Körper der Säuglinge gelangt. Reinigen Sie daher Sauger und Schnuller wenn möglich unter fließendem Wasser und vermeiden Sie so eine Übertragung der Bakterien.



Viele Kleinkinder leiden heutzutage immer noch unter so genannter Flaschenkaries, eine Krankheit, die auch als „Nursing Bottle Disease“ oder „Zuckertee-Karies“ bekannt ist. Häufiges und lang andauerndes Umspülen der Zähne mit zuckerhaltigen Flüssigkeiten löst diese Art der Karies aus und führt zu einer kariösen Zerstörung des Zahns kurz nach seinem Durchbrechen. Zucker ist in Milch, Babymilchpulver, Kindertees und Fruchtsäften (Fruchtzucker) enthalten.

Was den Kindern gut schmeckt, schmeckt auch den Bakterien, denn diese zuckerhaltigen Flüssigkeiten sind gleichzeitig Nährstoff für Kariesbakterien, die aus Zucker Säuren produzieren. Fruchtsäure und Bakteriensäure umspülen den Zahn und greifen den Zahnschmelz an, indem sie die wichtigen Mineralien wie Kalium und Phosphat entziehen.

Das stetige Umspülen der Zähne durch süße Flüssigkeiten kann schon bei den Milchzähnen zu schweren Schäden führen. Durch den Dauereinsatz der Flasche mit zuckerhaltiger Milchnahrung oder Getränken haben die Zähne zwischen den Mahlzeiten nicht genügend Zeit zur Remineralisation über den Speichel. Schon innerhalb weniger Wochen können den jungen Zähnen so viele Mineralien entzogen werden, dass die Zahnschmelz-Struktur zusammenbricht und eine Karies entsteht.

Von der Flaschenkaries ist als erstes der hintere Teil der vorderen oberen Schneidezähne betroffen, da sich die Flüssigkeit beim Saugen vorwiegend im vorderen Mundbereich verteilt. Danach bilden sich die Karies-Löcher an den unteren Frontzähnen und schließlich können alle Zähne bis zum Stumpf verfaulen.

Geben Sie Ihrem Kind nur dann die Flasche, wenn es wirklich Durst hat. Säuglinge, die zum Einschlafen die Flasche brauchen, können mit Wasser oder ungesüß-

tem Tee beruhigt werden. Kinder, die normal entwickelt sind, sollten mit spätestens einem Jahr aus dem Becher trinken. Nuckelflaschen, Schnabeltassen und Co. sollten dann ausgedient haben. Die Zahnpflege mit der Zahnbürste beginnt, sobald der erste Milchzahn durchgebrochen ist.

Vermeiden Sie den übermäßigen Gebrauch von Flaschen. Auch wenn Ihr Kind als Beruhigungsmaßnahme an Flasche und süße Getränke gewöhnt ist, wird es jetzt höchste Zeit, das Kind umzugewöhnen. Das kann für Sie als Eltern anfangs schwierig werden, lohnt sich aber für die Zukunft und wird häufige und aufwändige Zahnarztbesuche unnötig machen.

Prophylaxe durch Fluoride

Zahnmediziner und Wissenschaftler sind sich uneins darüber, ob die tägliche Gabe von Fluoridtabletten schon bald nach der Geburt wirklich zu einem Kariesschutz beiträgt. Die neue Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (DGZMK) besagt, mit der Fluoridprophylaxe zu warten, bis der erste Zahn durchgebrochen ist. Ab dem ersten Zahn erhalten Säuglinge und Kleinkinder bis zum 2. Lebensjahr täglich eine Fluoridtablette. Die Zahnbürste sollte in diesem Alter noch ohne Zahnpasta benutzt werden, da die Kinder in der Regel noch nicht ausspucken können und eher dazu neigen, die Zahnpasta herunterzuschlucken.

Ab dem 3. Lebensjahr werden die Tabletten abgesetzt. Zu dieser Zeit sollten die Zähne mit einer maximal erbsengroßen Menge Kinderzahnpasta (mit kindgerechtem Fluoridgehalt bis maximal 500 ppm) und einer kindgerechten weichen Zahnbürste geputzt werden. Ab dem 6. Lebensjahr, wenn Ihre Kinder den Umgang mit der Zahnbürste bereits selbstständig beherrschen, benötigen sie keine ausgewiesene Kinderzahnpasta mehr, sondern können Ihre mitbenutzen.

Bei Kinderzahnpasten ist darauf zu achten, dass sie nicht mit Geschmacksstoffen wie Himbeer, Erdbeer oder ähnlichem angereichert sind, da Kinder diese eher verschlucken. Somit wird ihnen auch das Erlernen des Ausspuckens erschwert.

Bis zum zweiten Geburtstag gilt: einmal täglich und nach süßen Zwischenmahlzeiten Zähne putzen! Ab dem zweiten Geburtstag sollte sich die Zahnpflege der Kinder von der Zahnpflege der Erwachsenen nicht mehr wesentlich unterscheiden.



Foto: Colgate

Spaß bei der Zahnpflege

Zähneputzen soll Spaß machen! Bringen Sie Ihrem Kind das Zähneputzen spielerisch, z.B. mit Musik bei und putzen Sie im Takt. Dabei sollten Sie allerdings auf die richtigen und kindgerechten Hilfsmittel achten: Benutzen Sie ab dem 3. Lebensjahr eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta und eine weiche Säuglings-/Kinderzahnbürste mit einem kindgerechten Griff. So können Sie zusammen und gleichzeitig mit Ihrem Kind putzen – denn gemeinsam macht es gleich viel mehr Spaß.

Motivieren Sie Ihr Kind, indem Sie es ruhig mal alleine die Zahnpasta auf die Zahnbürste drücken und die Zähne putzen lassen!

Um den Kindern die Putzbewegungen am besten zu zeigen, stellen Sie sich vor einem Spiegel hinter Ihr Kind und fordern Sie es auf, Ihre Bewegungen im Spiegel nachzuahmen.

Bis zum 10. Lebensjahr empfiehlt die moderne Zahnmedizin, die Zähne nach der so genannten KAI-Methode zu putzen (KAI = Kaufläche, Außenfläche, Innenfläche).



Kinderreim zum Zähneputzen

- Kaufläche:** *Hin und her, hin und her
Zähneputzen ist nicht schwer.*
- Außenflächen:** *Rund herum, rund herum
Zähneputzen ist nicht dumm.*
- Innenfläche:** *Fegen, fegen weg,
weg mit dem Dreck.*



Keine Angst vor dem Zahnarzt

Planen Sie den ersten Zahnarztbesuch ruhig schon im Alter von 6-12 Monaten ein. Einige Zahnärzte sind auf die Untersuchung und Behandlung von Kindern eingestellt, dies können Sie vorab telefonisch erfragen. Spätestens im Alter von zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss voll ausgebildet. Ab diesem Zeitpunkt sollten Sie mit Ihrem Kind den Zahnarzt regelmäßig aufsuchen.

Werden bei diesen Besuchen schon vorhandene Kariesschäden festgestellt, wird Ihr Zahnarzt eine regelmäßige Fluoridbehandlung vorschlagen, um den Zahnschmelz zu härten und ihn widerstandsfähiger gegen Karies zu machen. Bei dieser Behandlung wird Fluorid-Lack auf die gefährdeten und/oder angegriffenen Stellen aufgetragen. Diese Art der Fluoridierung ist ungefährlich und gibt dem Zahn eine Verschnaufpause, damit er durch den Speichel wieder mineralisiert werden kann.

Die Fissurenversiegelung

Oftmals unbemerkt brechen bei Kindern im Alter von sechs Jahren die ersten bleibenden Backenzähne am Ende der Milchzahnreihe durch. Die Pflege dieser Zähne wird häufig vernachlässigt.

Die DAK übernimmt bei Kindern zwischen dem 6. und 18. Lebensjahr im Rahmen der Individualprophylaxe die Kosten für die Fissurenversiegelung der Kauflächen auf den großen Backenzähnen (Molaren). Hierbei werden die Kauflächen der Backenzähne, die Fissuren, durch den Zahnarzt mit einer Kunststoff-Versiegelung versehen. Da gegebenenfalls nachgebessert werden muss, sollte alle sechs Monate eine zahnärztliche Kontrolle vorgenommen werden. Die Fissurenversiegelung ist ein weiterer Baustein zur Verhinderung einer Karieserkrankung.

Zahnärztliche Kinder-Früherkennungsuntersuchungen

Die DAK unterstützt Sie bei der Erziehung zur Zahnpflege und Mundhygiene mit dem DAK-Früherkennungsprogramm für Kinder vom 3. bis zum 6. Lebensjahr. Dabei haben die angebotenen Untersuchungen nicht nur die frühzeitige Erkennung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten zum Ziel. In diesem Programm erhalten Sie zusätzlich eine eingehende Beratung zu Ernährung und Mundhygiene.

Kinder haben hierbei auch die Gelegenheit, eine Zahnarztpraxis kennen zu lernen und sich mit ihr vertraut zu machen. Sie können sich umschaun, lernen die Instrumente kennen, dürfen sogar den Bohrer und die Spritze (ohne Kanüle) in die Hand nehmen und können den Zahnärzten alle möglichen Fragen stellen. Oberstes Ziel ist es, das Vertrauen der Kinder zu gewinnen, bevor sie möglicherweise schmerzhaft Erfahrungen machen müssen.

Die zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen beinhalten aber nicht nur Maßnahmen zur Früherkennung von Zahn-, Mund- und Kiefererkrankungen, sondern auch zur Verhütung dieser Erkrankungen als prophylaktische Leistungen:

- ▶ Eingehende Untersuchungen zur Feststellung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten einschließlich Beratung (Untersuchung der Mundhöhle)
- ▶ Einschätzung des Kariesrisikos
- ▶ Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Erziehungsberechtigten mit dem Ziel der Keimzahlsenkung durch verringerten Konsum zuckerhaltiger Speisen und Getränke und verbesserter Mundhygiene
- ▶ Empfehlungen und ggf. Verordnungen geeigneter Fluoridierungsmittel zur Schmelzhärtung (fluoridierte Zahnpasta, Fluorid-Tabletten, fluoridiertes Speisesalz, ...)



Spannende neun Monate:

Besondere Pflege während der Schwangerschaft!

In der Schwangerschaft sieht sich die werdende Mutter neben ganz neuen Eindrücken und Erfahrungen auch neuen Problemen gegenüber gestellt. Oft gehören hierzu auch Zahnprobleme, die vor der Schwangerschaft nie bestanden haben und es stellt sich die Frage, ob die Mundgesundheit Auswirkungen auf die Schwangerschaft haben kann.

Immer mehr Anzeichen lassen auf einen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Frühgeburten oder einem geringen Geburtsgewicht schließen. Ob die Parodontitis einen direkten Risikofaktor für Frühgeburten darstellt, oder ob es sich um eine indirekte Wechselwirkung handelt, ist derzeit noch nicht abschließend untersucht. Es scheint jedoch eindeutig, dass Botenstoffe des Immunsystems, die aufgrund einer Entzündungsreaktion des Zahnfleisches gebildet werden, auch einen Einfluss auf die Gebärmutter haben und dort frühzeitig Wehen auslösen. Diese Daten lassen außerdem die Annahme zu, dass bei einer anhaltenden Verschlechterung der Zahnfleischerkrankung ein immer größeres Risiko einer Frühgeburt besteht.

Zahnpflege bei Morgenübelkeit

Vorwiegend in den ersten Schwangerschaftswochen leiden einige Frauen unter starker Übelkeit. Diese Beschwerden treten morgens besonders häufig auf, was das Zähneputzen – insbesondere der hinteren Backenzähne – oft sehr unangenehm macht. Jedoch sind die Zähne durch das eventuell auftretende Erbrechen der sehr aggressiven Magensäure ausgesetzt, die zu einer oberflächlichen Ablösung des Zahnschmelzes führen kann. Der Angriff auf den Zahnschmelz wird durch die Zahnbürste fortgesetzt. Daher sollten Sie nach dem Erbrechen gründlich mit Wasser spülen und das Putzen um circa eine halbe Stunde verschieben.

Sollte Ihnen während der Schwangerschaft das Zähneputzen allgemein Übelkeit bereiten, versuchen Sie es mit einer kleineren Kinderzahnbürste. Über die besondere Zahnpflege und Mundhygiene während der Schwangerschaft kann Sie ausführlich auch Ihr Zahnarzt beraten.



Planen Sie eine Schwangerschaft, dann sollten Sie vor Schwangerschaftsbeginn zu einem Kontrollbesuch bei Ihrem Zahnarzt gehen und bestehende Zahnprobleme behandeln lassen.

Während der Schwangerschaft brauchen Zähne und Zahnfleisch eine besondere Betreuung. Durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft lockert sich die Mundschleimhaut auf. Bakterien können nun die Zahnfleischbarriere leichter durchdringen und Entzündungen verursachen. Das dann auftretende Zahnfleischbluten ist ein typisches Zeichen einer Schwangerschaftsgingivitis.

Falsch wäre es nun, aus Angst vor weiterem Bluten die Mundhygiene zu reduzieren. Dies würde die Gingivitis nur verschlimmern. Putzen Sie daher wie gewohnt weiter und benutzen Sie für die schwer zugänglichen Zahnzwischenräume Zahnseide und Interdentalbürsten. Mit einer ausgewogenen Ernährung sowie einer professionellen Zahnreinigung in der Zahnarztpraxis kann die Schwangerschaftsgingivitis in der Regel gut behandelt und kontrolliert werden.

Zahnärztliche Behandlungen mit Einschränkungen

Wenn Sie während der Schwangerschaft einen Zahnarzttermin wahrnehmen, sollten Sie Ihrem Zahnarzt auf jeden Fall von Ihrer Schwangerschaft berichten.

Professionelle Zahnreinigungen sind in der Regel bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf immer möglich. Dringende Behandlungen, die nicht auf einen Termin nach der Entbindung verschoben werden können, sollten am besten zwischen dem vierten und sechsten Monat Ihrer Schwangerschaft stattfinden. Dies liegt darin begründet, dass den ersten drei Schwangerschaftsmonaten für die

Entwicklung Ihres Kindes die größte Wichtigkeit zugeschrieben wird.

Während der letzten drei Monate wiederum kann der mit einem Zahnarztbesuch verbundene Stress zu einer Zunahme der pränatalen Schwierigkeiten führen. Auch kann in diesem Stadium Ihrer Schwangerschaft langes Sitzen im Zahnarztstuhl unbequem für Sie werden.

Gehen Sie mit bestem Vorbild voran!

Bei Notfallterminen sollten Sie das Praxisteam vor Ihrer Ankunft von Ihrer Schwangerschaft unterrichten. Besprechen Sie jede Stresssituation, eventuell vorausgegangene Fehlgeburten und Medikamente, die Sie einnehmen.

Alle diese Faktoren können einen Einfluss auf die Behandlungsmethoden Ihres Zahnarztes haben. Je mehr Informationen Ihr Zahnarzt hat, desto besser. Möglicherweise konsultiert Ihr Zahnarzt vor Beginn der Behandlung auch Ihren Frauenarzt, um detailliertere Informationen zu bekommen.

Sofern nicht absolut zwingend erforderlich, wird Ihr Zahnarzt während Ihrer Schwangerschaft auf Röntgenaufnahmen, Narkosen, Schmerzmittel und Antibiotika (besonders Tetracyclin) verzichten. Wenn Sie Zweifel oder Bedenken haben, bestehen Sie darauf, dass Ihr Zahnarzt und Ihr Arzt Ihre besonderen Bedürfnisse besprechen. Sollte Ihr Zahnarzt Ihnen Medikamente verordnen, halten Sie sich bitte dringend an die angegebenen Dosierungen.



Gutes für Sie und Ihr Kind

Nicht nur, aber besonders in der Schwangerschaft holt sich der Körper, was er braucht, ohne Rücksicht auf Verluste. Daher ist es für Sie und Ihr Kind besonders wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Bei den Zwischenmahlzeiten, die in der Schwangerschaft häufiger werden, sollten Sie auf zuckerhaltige Snacks verzichten und stattdessen zu Obst und Gemüse greifen. Die empfohlene Menge Fluorid können Sie problemlos in Form von Mineralwässern, schwarzem Tee oder fluoridiertem Speisesalz zu sich nehmen.

Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausreichende Kalziumversorgung achten. Milch und Milchprodukte sind hierfür die Hauptlieferanten.

Für Ihren Körper hat in der Schwangerschaft das heranwachsende Kind oberste Priorität. Wenn Sie Ihrem Körper mit der Nahrung zu wenig Kalzium und Fluorid zuführen, holt sich dieser die Bausteine aus Ihren Knochen und Zähnen, was für Sie schwere Folgen haben kann. Ihr Arzt wird Sie zu diesen Themen ausführlich beraten.

Die Vorbildfunktion von Erwachsenen wurde in dieser Broschüre schon des Öfteren hervorgehoben. Vorbildfunktion bedeutet aber auch, dass wir die Dinge richtig weitergeben und nicht durch falsche Handhabung oder Vorgehensweisen größere Schäden anrichten. Im Folgenden geben wir Ihnen Tipps und Informationen an die Hand, mit der Sie garantiert ein gutes Vorbild sein werden.

Zähneputzen – aber richtig!

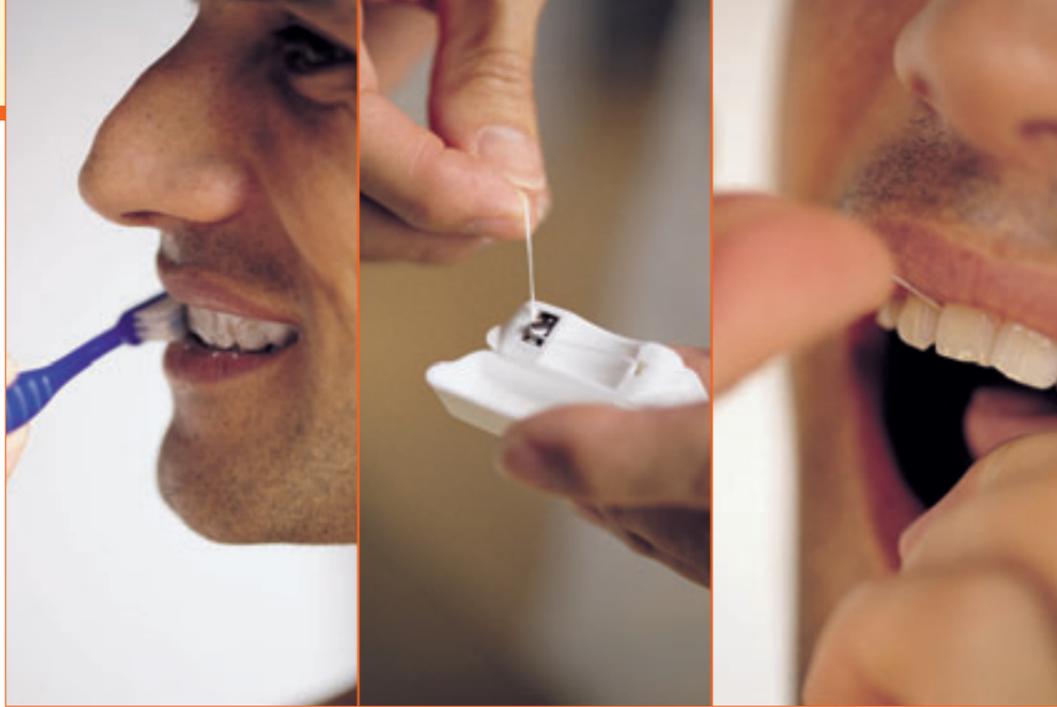
Die Qualität der Zahnpflege hängt in jedem Alter von der richtigen Technik und Sorgfalt ab. Nur Erwachsene, die selbst eine empfohlene Technik erlernt haben, können diese an ihre Kinder weitergeben.

Lassen Sie sich die richtige Technik ruhig ausführlich von Ihrem Zahnarzt zeigen. Unsere Putzregeln sind bei Erwachsenen die gleichen wie bei Kindern und Jugendlichen.

Kleiner Spickzettel zur Wiederholung:

- Mindestens 2x täglich Zähneputzen
- Verwenden von Zahnseide und/oder Interdentalbürsten, medizinische Mundspülung als nützliche Ergänzung
- Keine unnötigen zuckerhaltigen Snacks und Getränke
- 2x jährlich professionelle Reinigung
- Regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt





- Um Plaque zu entfernen, müssen die Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta gereinigt werden. Achten Sie hierbei auf Ihre Technik. Wenn Sie sich unsicher sind, scheuen Sie sich nicht, Ihren Zahnarzt um eine kurze Einweisung zu bitten.
- Reinigen Sie Ihre Zähne täglich mit Zahnseide und/oder mit Interdentalbürsten, um auch die Beläge in den Zahnzwischenräumen und unterhalb des Zahnfleischsaums zu entfernen, bevor die Plaque zu Zahnstein verhärtet. Eine medizinische Mundspülung ist eine sehr nützliche Ergänzung für die Mundhygiene. Bereits vorhandenen Zahnstein können Sie durch eine professionelle Reinigung in der Zahnarztpraxis entfernen lassen.
- Auch für Erwachsene gilt, dass der Genuss von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten eingeschränkt werden sollte. Denn je öfter Sie zwischen den Hauptmahlzeiten essen oder trinken, desto häufiger werden bakterielle Säuren gebildet, die den Zahnschmelz angreifen. Ungesüßte Getränke können und sollten Sie selbstverständlich ohne Bedenken jederzeit zu sich nehmen. Zwischen zwei und drei Liter täglich sind empfehlenswert.
- Die regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt sind für Sie schon zu einer Gewohnheit geworden, die Sie auf jeden Fall beibehalten sollten. Lassen Sie alle sechs Monate eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

Zahnprobleme trotz guter Pflege?

Selbst bei regelmäßiger und sachgemäßer Pflege der Zähne mit Zahnbürste, Interdentalbürsten und Zahnseide, können bestimmte Zahnprobleme auftreten. Ihr Zahnarzt kann Ihnen dabei helfen, die meisten dieser Probleme erfolgreich zu bewältigen.

- Zahnfleischerkrankungen beginnen als Zahnfleischentzündungen, die in ihren Anfangsstadien wieder völlig ausheilen können. Die Symptome einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis) sind rotes, geschwollenes Zahnfleisch, das beim Zähneputzen oder bei der Verwendung von Zahnseide zum Bluten neigt. Zeigt sich bei Ihnen eines dieser Symptome, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen, bevor sich ernste Probleme entwickeln. Fortgeschrittene Stadien von Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis) gehen mit Knochenrückbildung einher und können schließlich zum Zahnverlust führen.

Über Zahnfleischerkrankungen sollten Sie nicht leichtfertig hinwegsehen. Neue Studien haben einen möglichen Zusammenhang zwischen Parodontitis und Allgemeinerkrankungen wie Diabetes, Herzkrankheiten und Frühgeburten aufgezeigt. Um den Ausbruch einer Zahnfleischerkrankung von Beginn an zu verhindern, sollten Sie unsere Putztipps auf jeden Fall beherzigen.

Die Wichtigkeit der Zahnpflege nimmt im Alter nicht ab – im Gegenteil! An bestehende Füllungen angrenzende Karies, so genannte Sekundärkaries, Karies in den Zahnzwischenräumen und Karies an den Zahnwurzeln treten mit zunehmendem Alter häufiger auf.

Sollten Sie eine solche Überempfindlichkeit bei sich feststellen, suchen Sie bitte Ihren Zahnarzt auf, damit dieser andere Ursachen wie z.B. Karies oder einen Riss im Zahnschmelz ausschließen und eine notwendige Behandlung einleiten kann.

Schonend weißere Zähne

Jeder Mensch hat eine natürliche Zahnfarbe. Die Zusammensetzung der nicht mineralischen Bestandteile im Zahn ist dafür verantwortlich, ob die Zähne hell und nahezu weiß aussehen, oder ob sie natürlicherweise gelber oder grauer erscheinen. Aufgelagerte Farbpigmente durch Rauchen, Trinken von Tee, Kaffee und Rotwein oder gefärbte Lebensmittel können die Zahnfarbe ebenfalls beeinträchtigen.

Bei der professionellen Zahnreinigung durch einen Zahnarzt oder entsprechend fortgebildetem Fachpersonal werden die meisten äußerlichen Verfärbungen entfernt. In den Drogerie-Regalen findet man immer mehr so genannte Whitening-Zahnpasten.

Diese können die natürliche Zahnfarbe zwar nicht aufhellen, helfen aber dabei, die oberflächlichen Verfärbungen zwischen den Zahnarztbesuchen zu verringern und lassen die Zähne bei regelmäßiger Anwendung wieder in ihrem „natürlichen Weiß“ erstrahlen.

Achten Sie hier aber darauf, dass keine zu stark scheuernden Substanzen enthalten sind. Ihr Zahnarzt und sein Team beraten Sie gern.

Eine wirkliche Aufhellung der Zahnfarbe wird nur durch ein Bleichen der Zähne erreicht. Das so genannte „Bleaching“ wird auch bei uns immer populärer. Auch hierzu finden sich in den Regalen der Drogerien Produkte, mit denen Sie die Zähne zu Hause bleichen können.

Wir raten jedoch allen, die ein Bleaching in Erwägung ziehen, dieses von einem Fachmann – Ihrem Zahnarzt – durchführen zu lassen. Nur er kann Sie bezüglich des Aufhellungsgrades fachkundig beraten und die Aufhellung professionell vornehmen. Eventuell ist ein Bleichen, das nicht nur Vorteile mit sich bringt, gar nicht nötig und es können andere Behandlungsmethoden vorgenommen werden, um Ihr Lächeln weißer und strahlender werden zu lassen.

Die Kosten für das Bleichen der Zähne werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht getragen, da dies nicht eine medizinisch notwendige, sondern eine rein kosmetische Behandlung ist.

Strahlendes Lachen bis ins hohe Alter

– Mundhygiene bei Senioren

Richtige Mundpflege wird immer wichtiger

Im zunehmenden Alter verändern sich auch die Probleme, die im Zusammenhang mit den Zähnen auftreten. Haben wir bis zum 40. Lebensjahr vor allem mit Karies und deren Vermeidung zu kämpfen, treten ab dem 55. Lebensjahr eher freiliegende Zahnhälse auf, da im Alter das Zahnfleisch natürlicherweise zurück geht.

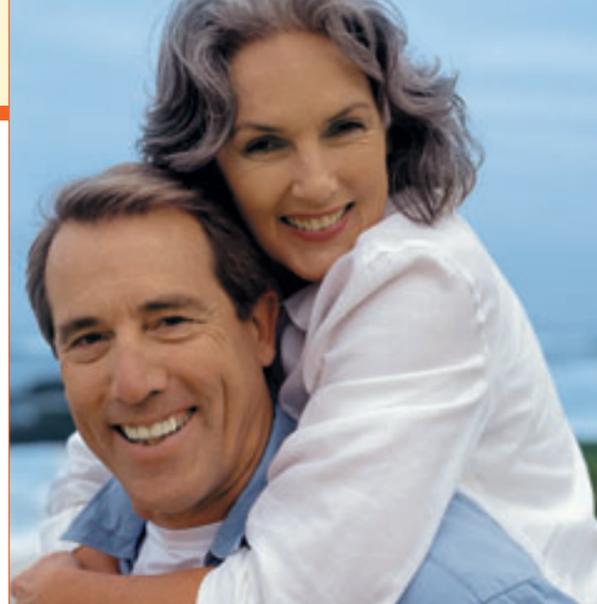
Die Beschwerden, die durch freiliegende Zahnhälse ausgelöst werden, sind jedoch in jedem Alter gleich: Da die Zahnhälse nicht durch Zahnschmelz geschützt sind, sind sie bei kalten und heißen Lebensmitteln und Getränken besonders schmerzempfindlich. Ein kalter Luftzug, Süßes und Saures, können oftmals bereits Beschwerden auslösen. Ihr Zahnarzt kennt die richtigen Behandlungsmethoden, um Ihnen diese Beschwerden zu nehmen. Das Zähneputzen sollte nun behutsamer, aber nicht weniger gründlich ausfallen!

Trockener Mund

Erhöhte Mundtrockenheit tritt allgemein im Alter auf, kann aber durch bestimmte Krankheiten und durch die Einnahme von Medikamenten verstärkt werden. Dies führt zusätzlich dazu, dass die wichtige Selbstreinigung der Zähne durch den Speichel beeinträchtigt wird und die Zähne dadurch besonders gefährdet sind.

Was können Sie selbst tun? Viel und regelmäßig trinken, auch dann, wenn das Trinkbedürfnis nicht mehr so groß ist. Versuchen Sie zwei, besser noch drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Am gesündesten sind Mineralwässer oder ungesüßter bzw. allenfalls mit Zuckerzusatzstoffen gesüßter Tee.

Nach einigen Therapien, z.B. nach Bestrahlungen im Kopf- und Nackenbereich, ist die Mundtrockenheit besonders groß und hält lange an. In diesen Fällen sollten Sie unbedingt Ihren Zahnarzt zu Rate ziehen.



Die körperlichen Veränderungen im Alter betreffen auch den Speichelfluss. Dies kann unter Umständen zu einer vermehrten Zahnsteinbildung führen. Besonders gefährdet sind Zähne, die Klammern tragen, um herausnehmbaren Zahnersatz zu halten. In den Nischen zwischen Zahn und Zahnersatz bilden sich mit Vorliebe Zahnbeläge. Aber keine Angst: Mit der richtigen Pflege können Sie vieles vermeiden und die eigenen Zähne bis ins hohe Alter erhalten. Auch hierzu kann Ihr Zahnarzt Ihnen die richtigen Tipps und wertvolle Informationen geben.

Krankheiten – Auswirkungen auf den ganzen Körper

Einige Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten oder Krebs, haben besondere Auswirkungen auf den gesamten Körper.

Auch auf Zähne und Mundgesundheit. Sollten Sie unter einer solchen Krankheit leiden, sprechen Sie bitte mit Ihrem Zahnarzt darüber. Er kann so Ihre Gesamtsituation einschätzen, auf Ihre speziellen Bedürfnisse eingehen und Sie individuell zu Ihrer Zahnpflege und Mundgesundheit beraten.

Sitz und Passgenauigkeit von Zahnersatz

Auch wenn wir es kaum oder nur selten wahrnehmen, so verändert sich doch der Kiefer im Laufe der Zeit. Dies bedeutet, dass Sie feststehenden und herausnehmbaren Zahnersatz regelmäßig auf Sitz und Passgenauigkeit kontrollieren lassen müssen. Andernfalls können Prothesen plötzlich drücken oder sie halten nicht mehr so gut wie früher. Druckstellen sollten im Mund auf jeden Fall vermieden werden, da diese zu schmerzhaften Infektionen führen können.

Mindestens einmal im Jahr sollten Sie die Prothesen von Ihrem Zahnarzt kontrollieren lassen. Der Vorteil für Sie: Die regelmäßig wahrgenommene Kontrolle innerhalb der letzten 5 bzw. 10 Kalenderjahre garantiert Ihnen einen Bonus, sobald ein neuer Zahnersatz erforderlich wird.

Pflege von herausnehmbarer Zahnprothese und feststehendem Zahnersatz

Auch der Zahnersatz, egal ob herausnehmbar oder feststehend, muss jeden Tag gründlich gereinigt werden, da auch hier die Plaque zu Zahnstein und im weiteren zu Entzündungen führen kann.

Die herausnehmbare Zahnprothese reinigen Sie mit einer normalen Zahnbürste. Die Pflege der Brücken erfolgt genauso wie bei den eigenen Zähnen mit Bürste, Zahnseide usw. Manchmal liegt die Brücke aus kosmetischen Gründen dicht am Zahnfleisch. Hier verwenden Sie am besten Einfädelfäden, die es Ihnen ermöglichen, die Zahnseide unter den Brückenzwischengliedern hindurch zu ziehen und so diese Flächen zu reinigen.

Sollten Sie bei der Benutzung der Zahnseide dennoch unsicher sein oder Schwierigkeiten haben, bitten Sie auch hier Ihren Zahnarzt, Ihnen eine kleine Einweisung zu geben.

Mit DAKplusZahn: Weniger Eigenanteil bei Zahnersatz

Die Leistungen für Zahnersatz, die ein Mitglied von der DAK in Anspruch nehmen kann sind zweckmäßig und ausreichend.

Allerdings sind von den Versicherten gesetzlich vorgeschriebene Eigenanteile aufzubringen. Gemeinsam mit unserem starken Partner HanseMercur haben wir den Tarif **DAKplus Zahn** entwickelt, der Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre **persönlichen Zuzahlungen deutlich zu senken**.

Mit **DAKplus Zahn** und den Leistungen der DAK erstatten wir Ihnen bis zu **90% des Rechnungsbetrages**.

Fragen?

DAK Zusatzschutz-Hotline bei der HanseMercur: **0180 1 - 12 13 16 (zum Ortstarif) · Fax: 040 - 41 19 - 30 01**
dakinfoline@hansemercur.de · www.dak.de

Beitragsbeispiele in Euro:		
Alter	Mann	Frau
20	3,65	4,52
30	4,93	5,99
40	6,04	7,22
50	7,10	8,18
60	7,95	8,65
70	8,17	8,70
80	7,45	7,65

Das sind die bemerkenswerten Vorteile von **DAKplus Zahn**:

- ▶ **30% Zusatzleistung für Zahnersatz auf privatärztlichem Niveau**
- ▶ **bis zu 30% Kostenerstattung bei Inlays und Implantaten**
- ▶ **günstige Beiträge exklusiv nur für DAK-Mitglieder**
- ▶ **ohne Altersbegrenzung**