

*Prophylaxe*



***Zähne lebenslang  
gesund erhalten.***



Info-Film: QR-Code scannen

pro Initiative  
**Dente**

# **Gesunde Zähne – ein Leben lang**

***Eine regelmäßige Mundhygiene zu Hause und die professionelle Vorsorge beim Zahnarzt verhelfen auch Ihnen zu schönen und vor allem gesunden Zähnen.***

Karies und Parodontitis haben anfänglich eines gemeinsam: Bakteriellen Belag auf der Zahnoberfläche. In der häuslichen Zahn- und Mundpflege gibt es eine Vielzahl verschiedener Hilfsmittel und Techniken, um dem Belag auf den Zähnen Herr zu werden.



### ***Effektive Zahnpflege in Minuten***

Das gründliche Putzen mit Bürste und Zahnpasta soll laut zahnärztlicher Empfehlung morgens und abends erfolgen und systematisch alle Zahnflächen erreichen.

### ***Zahnbürste und Paste als Team***

Neue Besen kehren gut, das gilt auch für die Zahnbürste. Alle drei Monate muss eine neue her. Wird die Bürste nach dem Putzen zudem gründlich unter heißem Wasser ausgespült und mit dem Kopf nach oben an die Luft gestellt, haben Bakterien und Keime keinen Nährboden. Für die Zahnpasta gilt: Immer altersentsprechend fluoridhaltig.

### **Auf die Technik kommt es an**

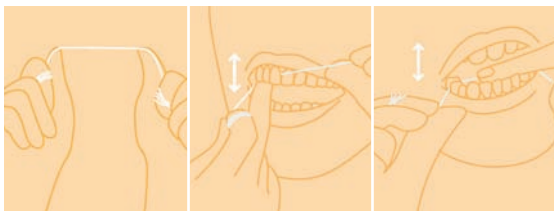
Mund auf, Zahnbürste rein und wild drauf los schrubben mag zwar dynamisch sein, ist aber nicht wirklich effektiv. Zu starker Druck schadet Zähnen und Zahnfleisch. Wichtig ist eine fegende Putzbewegung mit sanftem Druck, bei der die Zähne vom Zahnfleisch zur Zahnkrone (von rot nach weiß) in einem Winkel von ca. 45 Grad zum Zahn gereinigt werden.



Um keine Stelle zu übersehen ist eine gewisse Systematik sinnvoll: Erst die Kauflächen, dann die Außen- und zum Schluss die Innenflächen. **Tipp:** Sind bei einer neuen Zahnbürste nach einer Woche bereits die Borsten verbogen, bürsten Sie mit zu viel Druck. Testen Sie einen Druck von 150 g mit einer Küchenwaage!

### **Die richtigen Hilfsmittel für schwierige Stellen**

In den Zahnzwischenräumen, bei Zahnspangen oder festsetzendem Zahnersatz setzen sich trotz gewissenhaftem Putzen Essensreste und Plaque ab. Diese gelten als Auslöser für Karies und Parodontitis. Zahnseide und Interdentalbürsten schaffen hier Abhilfe und sollten einmal täglich in die Zahnpflege integriert werden. Die richtige Technik gibt auch hier den Ausschlag.



### **Vorsorge beim Zahnarzt kostenfrei**

Regelmäßige Kontrolle beim Zahnarzt gehört für gesunde Zähne und langfristigen Zahnerhalt zum Pflichtprogramm der Vorsorge. Die beiden halbjährlichen Kontrolluntersuchungen sind Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung.

### **Die werdende Mutter**

Wenn Kinder auf die Welt kommen, ist ihre Mundhöhle noch nicht mit Karies verursachenden Keimen besiedelt. Sie wird erst später damit infiziert, am häufigsten über die Mutter (Küsse, Ablecken des Löffels beim Füttern).

Keimreduzierende Maßnahmen im Mund der Mutter sind daher sinnvoll, um die Anzahl der Kariesbakterien und damit das Risiko der Keimübertragung auf das Kind zu senken.

Auch eine Parodontitis kann bei einer vorbeugenden Zahnuntersuchung erkannt und behandelt werden.

Sie gilt als möglicher Auslöser für Frühgeburten.



### **Die professionelle Zahnreinigung**

Kernstück jedes Prophylaxe-Programms ist die professionelle Zahnreinigung (PZR). Neben Hinweisen zur optimalen häuslichen Zahnpflege besteht sie aus folgenden Maßnahmen:

- Gründliche Untersuchung der gesamten Mundhöhle: Hierbei werden mögliche Gefahrenstellen und Beläge aufgespürt und sichtbar gemacht.
- Harte und weiche Beläge werden aus allen Winkeln entfernt.
- Die Zahnoberfläche wird poliert, um ein erneutes Festsetzen von Belägen zu erschweren.
- Als Abschluss erfolgt ein Versiegeln mit Fluoridlack, um die Zähne widerstandsfähiger zu machen.

### **Für wen ist die PZR sinnvoll?**

Eine PZR ergänzt die häusliche Mundhygiene und ist abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko sinnvoll. Selbst bei sehr guter Mundhygiene, finden sich immer Nischen, die mit Zahnbürste und Zahnseide allein nicht zu erreichen sind. Darüber hinaus werden störende Verfärbungen entfernt und die Zähne wirken sauber und weißer.

Bei Risiko-Patienten mit einer Parodontitis sollte die PZR im Rahmen der Vorbehandlung und in der Nachsorge ihren festen Platz haben. So kann das mit der Parodontitisbehandlung erreichte Ergebnis gehalten werden. Patienten mit teilweisem Zahnersatz können durch die PZR die Lebensdauer des Zahnersatzes verbessern, da nur so optimale hygienische Verhältnisse geschaffen werden können. Eine ordnungsgemäße Zahnreinigung bei gesunden Patienten dauert rund 45 Minuten. Eine PZR muss privat getragen werden und kostet zwischen 50 und 150 Euro.

## Zahnmedizinische Individualprophylaxe

Karies und Zahnbettentzündungen (Parodontitis) können vermieden werden, wenn die häusliche Zahnpflege und zahnärztliche Prophylaxe-Maßnahmen optimal ineinander greifen.

### Prophylaxe-Maßnahmen für



Krankenkasse



Privatleistung

\* Kostenerstattung durch Krankenkasse möglich

Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten

Entfernen harter Beläge (Zahnstein)

Schwangerschaftsvorsorge

Speicheltest

Mundhygienestatus

Keimzahlsenkung

Früherkennungsuntersuchung

Aufklärung über Krankheitsursachen, deren Vermeidung sowie Intensivmotivation

Lokale Fluoridierung (Zahnschmelzhärtung)

Versiegelung der Milchzähne

Versiegelung der großen bleibenden Backenzähne

Versiegelung der übrigen bleibenden Zähne

Ernährungs- und Mundhygieneberatung

Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Die Zahnarztpraxis bietet ein breites Spektrum an Prophylaxe-Maßnahmen, die abgestimmt auf Alter, individuelle Mundgesundheit und Risikofaktoren helfen, die Gesundheit der Zähne zu gewährleisten.

## gesunde und schöne Zähne

	0 bis 6 Jahre (einschließlich)	7 bis 18 Jahre (einschließlich)	ab 18 Jahre	werdende Mutter
	Green	Green	Green	Green
	Green	Green	Green	Green
	Orange	Orange	Orange	Blue *
	Blue	Blue	Blue	Blue
	Blue *	Green	Blue *	Blue
	Blue	Blue	Blue	Blue
	Blue	Green	Blue	Orange
	Blue	Green	Blue	Orange
	Blue	Green	Blue	Blue
	Blue	Blue	Orange	Orange
	Orange	Green	Blue	Orange
	Orange	Blue	Blue	Blue
	Blue	Green	Blue	Blue
	Blue	Blue	Blue	Blue

Überreicht durch:



### Initiative proDente e.V.

Aachener Straße 1053 – 1055  
50858 Köln

Info-Telefon: 0 18 05/55 22 55

Telefax: 02 21/17 09 97-42

info@prodente.de

www.prodente.de

Stand: September 2015



### Weitere Infos online:

QR-Code mit dem Smartphone scannen

### Besuchen und folgen Sie uns:

-  [www.prodente.de](http://www.prodente.de)
-  [www.facebook.de/servatius.sauberzahn](https://www.facebook.de/servatius.sauberzahn)
-  [www.twitter.com/prodente](https://www.twitter.com/prodente)
-  [www.youtube.com/prodenteTV](https://www.youtube.com/prodenteTV)
-  [instagram.com/servatiussauberzahn](https://instagram.com/servatiussauberzahn)
-  [www.pinterest.com/prodente](https://www.pinterest.com/prodente)
-  [bit.ly/prodente-zahnlexikon](http://bit.ly/prodente-zahnlexikon)

proDente bietet noch weitere zahnmedizinische Informationen an:

#### Broschüren:

- Schöne und gesunde Zähne
- Sorglos zum Zahnarzt – Zahnbehandlungsangst

#### Faltblätter:

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

#### Bilderbuch:

- Zähneputzen ist tierisch stark deutsch-türkisch

#### Flyer DIN A4:

- Zahnunfall
- Kronen und Brücken
- Inlays, Onlays, Overlays
- Zahngesundheit im Alter
- Rosa Ästhetik
- Mundgeruch

- Schmerzen
- Endodontie
- Zahnpflege und Ernährung
- Anästhesie
- Parodontitis

#### Info-Blätter:

- Bleaching
- Fehlstellung
- Implantate
- Inlays
- Kombinationszahnersatz
- Kronen und Brücken
- Prophylaxe
- Totalprothetik
- Veneers
- Zahnücke

Diese Publikationen sind kostenfrei und können bei der proDente-Geschäftsstelle in Köln angefordert werden.