CHECK-UP

Lassen Sie Ihre Zähne und Zahnfleisch mindestens zweimal im Jahr von Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt untersuchen.

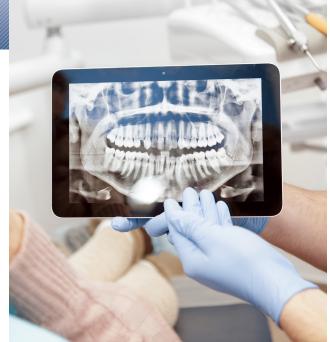
- Gesundes Zahnfleisch blutet nicht
- Richtiges Zähneputzen hilft Zahnfleischbluten zu verhindern.

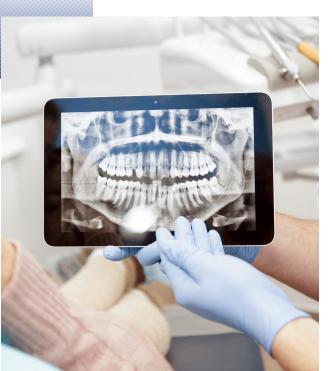


BERATUNG

Das Praxisteam informiert und berät Sie gerne über:

- die richtige Zahnputztechnik
- die notwendigen Hilfsmittel wie z. B. Zahnzwischenraumbürstchen, Zahnseide und Dental-Sticks
- zahngesunde Ernährung
- Zahnschmelzhärtung (Fluoridierung)
- Versieglung der Zahnfurchen von bleibenden Backenzähnen
- Professionelle Zahnreinigung







Natürliche Furchen (Fissuren) auf der Kaufläche von Backenzähnen.



Der Fissurengrund ist mit Versiegler aufgefüllt. Der Zahn ist vor Säureangriffen geschützt.

SCHUTZ BIS IN DIE KLEINSTE FURCHE

Frisch durchgebrochene Backenzähne sind schutzlos und besonders kariesanfällig. Auf ihrer Kaufläche befinden sich natürliche Höcker und Furchen (Fissuren). Diese Furchen sind Schlupfwinkel für Bakterien, die auch der besten Zahnbürste entkommen können.

Ihr Zahnarztteam kann die Fissuren gesunder Zähne mit einem Spezialkunststoff versiegeln.

PROPHYLAXE



Gesunde und schöne Zähne ein Leben lang



Bildnachweis: Dr. Jürgen Lypke; AdobeStock: harbucks, Fotowerk, bernardbodo, mad_production, Olexandr; Prof. Dr. Elmar Hellwig

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheit

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der

Landeszahnärztekammer Baden-Württemberg

ViSdP: Cornelia Schwarz. Leiterin des IZZ

(IZZ) Baden-Württemberg

www.izzbw.de

Stand: März 2021



KARIES & PARODONTITIS

Karies:

Karies entsteht durch das Zusammenwirken von kariesauslösenden Mikroorganismen (Plaque), unzureichender Mundhygiene und Fehlernährung wie der häufigen Aufnahme von zuckerhaltigen Speisen und Getränke.

Neben diesen Hauptfaktoren gibt es zahlreiche zusätzliche Einflüsse, die die Kariesentstehung und Kariesentwicklung begünstigen.

Parodontitis:

Wie Karies ist auch Parodontitis eine bakterielle Erkrankung. Sie beginnt oft schleichend und bleibt daher zunächst oft unbemerkt.

Bleibt sie über einen längeren Zeitraum unbehandelt, kann es zu Lockerungen und am Ende gar zum Verlust der Zähne führen. Anzeichen dafür sind gerötetes oder geschwollenes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Zahnlockerungen.

VORSORGE BESSER ALS HEILEN

Die Zahnärzteschaft und die Krankenkassen setzen auf Ihre Zahngesundheitsvorsorge.

Für Kinder und Jugendliche bis achtzehn Jahre gibt es spezielle Vorsorgeprogramme. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse.

Prophylaxe sollte aber zur Aufrechterhaltung und Förderung der Mundgesundheit auch im Erwachsenenalter fortgeführt werden. Besonders wichtig ist dies für Menschen mit chronischen Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Rheuma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Für Menschen mit zugeordnetem Pflegegrad oder Menschen, die aufgrund schwerer körperlicher, geistiger bzw. seelischer Behinderung Eingliederungshilfe erhalten, gibt es ebenfalls spezielle Vorsorgeprogramme, die von den Krankenkassen bezahlt werden.

Ihre Zahnärztin/Ihr Zahnarzt berät Sie gerne!

RICHTIGE MUNDHYGIENE

Die Vielzahl an Zahnbürsten kann verwirrend sein. Zudem werden ständig neue Modelle entwickelt, die eine noch bessere Reinigung versprechen oder aus umweltfreundlicheren Materialen bestehen.

Achten Sie darauf, dass Ihre Zahnbürste einen kurzen Bürstenkopf mit abgerundeten Borsten hat. Je kleiner der Bürstenkopf ist, desto besser kommen Sie beim Putzen auch an schwer erreichbare Stellen.

Elektrische Zahnreinigung

Bei korrekter Anwendung können elektrische Zahnbürsten dazu beitragen, ein noch besseres Putzergebnis zu erzielen und damit die Mundgesundheit zu verbessern. Doch wichtiger als die Entscheidung für elektrische oder manuelle Zahnreinigung ist die richtigen Putztechnik: Eine Umstellung der Zahnputzgewohnheiten sollte mit den Prophylaxe-Mitarbeiter*innen in der Zahnarztpraxis abgestimmt werden. Das gilt auch für die Auswahl der passenden Zahncreme.

Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürstchen Zähneputzen mit einer herkömmlichen Elektro- oder einer Handzahnbürste allein reicht für eine gründliche



Fluoride fördern die Zahnschmelzhärtung

Reinigung oft nicht aus. In den Zwischenräumen, die rund ein Drittel der Zahnoberfläche ausmachen, setzen sich oft Speisereste und bakterielle Zahnbeläge fest. Werden diese nicht regelmäßig und gründlich entfernt, sammeln sich dort Erreger an, die Karies und Zahnfleischerkrankungen verursachen können.

ZAHNSCHUTZ DURCH FLUORIDE

Zahnschmelz ist das härteste Material im Körper, aber unempfindlich sind die Zähne deswegen noch lange nicht.

Säuren, die durch die Nahrungsaufnahme entstehen, schaden dem Zahn, weil sie Kalzium und Phosphat aus dem Zahnschmelz herauslösen. Fluorid wirkt dem entgegen.

Es verbessert die Remineralisierung, härtet die Zähne und macht sie widerstandsfähiger gegen Säuren. Der Zahnschmelz bekommt wieder eine intakte Oberfläche. Zudem hemmt Fluorid das Bakterienwachstum.

