

Zahnmedizinische Individualprophylaxe

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

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

Prophylaxe-Maßnahmen für gesunde und schöne Zähne

	Krankenkasse	Privatleistung	3 bis 6 Jahre (einschließlich)	7 bis 18 Jahre (einschließlich)	ab 18 Jahre	werdende Mutter
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)		■	■	■	■	■

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: Dezember 2008

proDente bietet noch weitere zahnmedizinische Informationen an:

Broschüren:

- **Schöne und gesunde Zähne**
Eine Übersicht über zahnmedizinisch sinnvolle, ästhetische Lösungen
- **Zahnbehandlungsangst**

Leitfäden:

- **Beratung – gewusst wo**
- **Zahnersatz und Finanzen**

Sonderbeilagen:

- **Zahnumfall**
- **Kronen und Brücken**
- **Inlays, Onlays, Overlays**
- **Zahnersatz im Alter**
- **Rosa Ästhetik (Zahnfleisch)**
- **Mundgeruch**
- **Schmerzen**
- **Wurzelbehandlung**

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.



**Zähne lebenslang
gesund erhalten.**

Lust auf schöne Zähne

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: Bakterieller Belag auf der Zahnoberfläche. In der häuslichen Zahn- und Mundpflege gibt es eine Vielzahl verschiedener und teilweise sehr spezielle Hilfsmittel und Techniken um diesem Belag Herr zu werden:



Effektive Zahnpflege in Minuten

Das gründliche Putzen mit Bürste und Zahnpasta soll laut zahnärztlicher Empfehlung morgens und abends mindestens drei Minuten dauern und systematisch alle Zähne abdecken.

Zahnbürste und Paste als Team

Neue Besen kehren gut, das gilt auch für die Zahnbürste. Alle zwei bis 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. Eine fluoridhaltige Zahnpasta schützt den Zahnschmelz gegen Säureattacken.

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, bei dem sich die Borsten schon nach kurzer Zeit nach außen biegen, schadet Zähnen und Zahnfleisch. Wichtig ist eine horizontale 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. Empfohlen wird ein Druck von 150 Gramm, was dem Gewicht einer Orange entspricht.

Die richtigen Hilfsmittel für schwierige Stellen

In den Zahnzwischenräumen, bei Zahnsparungen oder feststehendem Zahnersatz setzen sich trotz gewissenhaftem Putzen Essensreste und Plaque ab, die als Auslöser für Karies und Parodontitis gelten.

Zahnseide und Interdentalbürsten schaffen hier Abhilfe und sollten in die tägliche 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. Zahn Euro Praxisgebühr werden nicht erhoben.

Im Rahmen der Kontrolluntersuchung kann der Zahnarzt bei Bedarf einige festgelegte Untersuchungen und vorsorgende Leistungen vornehmen: Erst wenn neben den festgelegten Maßnahmen eine Behandlung nötig wird, muss der Patient die Praxisgebühr zahlen.

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 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 Zahnpflege optimal und ist daher für jeden geeignet. 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.