

IKK-INFORMATIV



Gesund leben: Zahnpflege

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Wer möchte nicht bei jedem Lachen ein strahlend weißes Gebiss zeigen? Gepflegte Zähne gehören heute zu unserem Schönheitsideal. Noch wichtiger ist es jedoch, das natürliche Gebiss möglichst lange gesund zu erhalten.

Karies, die häufigste Erkrankung der Zähne, ist dank der allgemein verbesserten Zahngesundheit bei Schulkindern in den letzten Jahrzehnten zurückgegangen. Dennoch beklagen Zahnärzte eine immer noch zu hohe Anzahl von Kleinkindern mit Milchzahnkaries.

Eine zahngesunde Ernährung, das regelmäßige gründliche Zähneputzen und die Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt von Kindesbeinen an sind der beste Schutz vor Karies und anderen Zahnerkrankungen.

Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Informationen, wie eine konsequente Zahnpflege aussieht, was Sie für schöne und gesunde Zähne tun können und wie wir Sie dabei unterstützen.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



6. Auflage

Stand: 1. Juli 2019 · GK100166

© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH

www.presto-gk.de

Zahnpflege leicht gemacht

Wer seine Zähne regelmäßig und richtig pflegt, hat die besten Chancen, sie bis ins hohe Alter zu behalten. Die Zähne sollten daher mindestens zweimal täglich mit der richtigen Technik geputzt werden: morgens nach dem Frühstück und abends vor dem Schlafengehen, im Idealfall nach jeder Mahlzeit. Nach dem Verzehr von Obst und säurehaltigen Getränken ist es besser, mit dem Putzen eine halbe Stunde zu warten, weil sonst der durch die Säuren aufgeweichte Zahnschmelz beschädigt wird.

Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide und Interdental-Zahnbürste sind die wichtigsten Hilfsmittel für die Zahnreinigung. Die Zahnpasta sollte in der Regel Fluoride enthalten. Sie härten den Zahnschmelz und vermindern bei regelmäßiger Anwendung Karies.

Viele bevorzugen heute eine elektrische Zahnbürste. Die kreisende Bürstenbewegung übernimmt das Gerät, die kleinen Köpfe lassen sich im Mund gut bewegen. Doch ob manuell oder elektrisch – für beide Zahnbürsten gilt: jeweils drei Minuten mit System die Zähne putzen.

Zähneputzen ab dem ersten Zahn

Schon vor dem ersten Milchzahn sollte die Baby-Zahnpflege beginnen. Eine leichte Massage der Kieferleisten und des Gaumens mit dem Finger nimmt den Druck beim Zahnen. Auch Putzlernstifte mit Gumminoppen oder Beißringe erleichtern das Zahnen.

Bricht das erste Zähnchen durch, sollte mit dem Zähneputzen begonnen werden. Milchzähne sind weicher als bleibende und bedürfen daher eines besonderen Kariesschutzes. Ihre Gesundheit entscheidet über das spätere Schicksal der bleibenden Zähne. So können Kariesbakterien die zweiten Zähne bereits dann befallen, wenn sie noch gar nicht aus dem Kiefer herausgetreten sind.

Zunächst reichen für die Pflege ein mit Wasser getränktes Lätzchen oder ein Wattestäbchen, mit denen einmal täglich die Zähne sanft abgerieben werden. Fingerhut-Zahnbürsten oder Baby-Zahnbürsten mit extrem weichen Borsten sowie eine milde Kinderzahncreme unterstützen die erste Pflege und gewöhnen das Baby schon früh an das Zähneputzen. Kinderzahncreme enthält weniger Fluoride als die für Erwachsene. Bekommen die Kinder jedoch Fluoridtabletten zur Kariesvorbeugung, dann sollte die Zahncreme fluoridfrei sein.

Zahnputztechnik für Kinder: mit KAI die Zähne putzen

Ab dem Alter von zwei Jahren sollten die Milchzähne mindestens zweimal täglich mit einer Kinder-Zahnbürste und einer fluoridierten Kinderzahncreme geputzt werden. Erhalten die Kinder jedoch Fluoridtabletten zur Kariesvorsorge, wird bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres eine Zahncreme ohne Fluoride empfohlen. Bei Durchbruch der ersten bleibenden Zähne (ca. 6. Lebensjahr) sprechen sich Zahnärzte dafür aus, auf Zahncreme für Erwachsene mit höherem Fluoridgehalt umzusteigen.

Für die Auswahl der richtigen Kinder-Zahnbürste gilt: Je kleiner das Kind, desto kleiner der Bürstenkopf und desto dicker und kürzer der Bürstenstiel.

Geputzt wird nach der **KAI-Methode**: Zuerst mit Hin- und Herbewegungen alle **K**auflächen putzen, danach mit kreisenden Bewegungen alle **A**ußenflächen (jeweils von der Mitte aus nach rechts und links) und zu guter Letzt die **I**nnenflächen vom Zahnfleisch weg in Richtung Zahn.

In den ersten Jahren sollten die Eltern das Zähneputzen der Kleinen überwachen und ggf. nachputzen. Erst im Schulkindalter ist die Motorik ausreichend entwickelt, um die richtigen Kreis- und Drehbewegungen mit der Bürste vorzunehmen.

Zahnputztechnik für Jugendliche und Erwachsene: Zähneputzen plus Massage

Die sogenannte Bass-Zahnputztechnik für Jugendliche und Erwachsene reinigt nicht nur die Zähne gründlich, sondern massiert und kräftigt gleichzeitig das Zahnfleisch.

Dazu wird die Zahnbürste in einem schrägen Winkel von 45 Grad halb auf das Zahnfleisch und halb auf die Zähne gesetzt und in kurzen, schnellen Bewegungen hin und her geputzt. So werden Zahn für Zahn sowohl die Außen- als auch die Innenflächen gesäubert. Den losgerüttelten Belag wischt man zwi-schendurch mit der Bürste vom Zahnfleisch weg in Richtung Zahnkrone. Zum Schluss werden die Kauflächen mit kurzen Hin- und Herbewegungen geputzt.

Unser Tipp

- *Ein Mundwasser muss nicht sein, wenn es nur um die Mundspülung geht: Wenn Sie nach dem Zähneputzen die aufgeschäumte Zahnpasta noch ein bis zwei Minuten durch die Zähne ziehen und dann nur ausspucken, aber nicht nachspülen, erreichen Sie einen vergleichbaren Effekt – ohne zusätzliche Geldausgaben.*

Zum Putzen eignen sich Zahnbürsten mit weichen bis mittelharten, abgerundeten Kunststoffborsten. Der Bürstenkopf sollte klein sein, damit auch die hinteren Zähne im Mund gut zu erreichen sind. Spätestens nach zwei Monaten heißt es „Zahnbürste auswechseln“; biegen sich die Borsten zur Seite, noch eher.

Verwenden Sie eine Zahnpasta für Erwachsene, die ausreichend Fluoride enthält. Zahnpasten mit grobkörnigen Putzkörpern, die die Zähne weißer sollen, schaden mehr als sie nützen, denn bei häufigem Gebrauch reiben sie den Zahnschmelz ab.

Mit Zahnseide richtig fädeln

Auch wer mindestens zweimal täglich für etwa drei Minuten gründlich putzt – für die Zahnbürste sind die Zahnzwischenräume nur schwer zugänglich.

Einmal täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, sollten diese deshalb mit Zahnseide gereinigt werden. Dabei wird die über die Finger gespannte Seide zwischen zwei Zähne geschoben und mit sanftem Druck etwa sechsmal auf und ab bewegt. Bei weit auseinander stehenden Zähnen kann anstelle von Zahnseide eine Interdental-Zahnbürste verwendet werden.

Unser Tipp

- *Ob Zahnseide oder Interdental-Zahnbürste: Das Praxisteam wird Sie gern in die Handhabung einweisen, fragen Sie einfach beim nächsten Zahnarztbesuch danach.*

Zahnpflege unterwegs

Auch auf der Arbeitsstelle, in der Schule oder auf Reisen sollte die Zahnpflege nicht zu kurz kommen. Machen Sie es wie schon viele andere Gesundheitsbewusste und deponieren Sie Zahnputzutensilien in der Schule oder im Büro. So haben Sie für das Zähneputzen nach dem Frühstück oder Mittagessen Ihre Zahnbürste stets vor Ort.

Ideal für unterwegs ist ein Reise-Set bestehend aus einer zerlegbaren Zahnbürste und einer kleinen Tube Zahnpasta. Beide finden in einem Kunststoffbehälter mit Deckel Platz, welcher gleichzeitig als Zahnputzbecher dient.

Ist Zähneputzen nicht möglich, sorgt ein zuckerfreies Kaugummi für eine bessere Mundhygiene. Die enthaltenen Zuckerersatz-

stoffe können von kariogenen Mundbakterien nicht verstoffwechselt werden, sodass die Bakterien absterben. Das Kauen selbst regt die Bildung von Speichel an. Speisereste werden weggespült und schädliche Säuren neutralisiert. Speichel enthält darüber hinaus wichtige Mineralstoffe wie Phosphat, Kalzium oder Fluorid, die maßgeblich zur Zahngesundheit beitragen.

Wichtig

- *Das Kaugummikauen kann das Zähneputzen allerdings nicht vollständig ersetzen, allenfalls ergänzen!*

Ohne Plaque keine Karies

Karies, Entzündungen von Zahnfleisch (Gingivitis) oder Zahnbett (Parodontitis) können Folgen einer unzureichenden Zahnpflege sein. Hauptverursacher für Karies und Parodontitis ist Plaque, ein gelblich-weißer Belag an den Zahnoberflächen. Er besteht aus Nahrungsresten, Bestandteilen von Speichel, Bakterien und ihren Stoffwechselprodukten und haftet umso intensiver, je klebriger und zuckerhaltiger die Nahrung war.

Die Plaque siedelt sich gerne dort an, wo die Zahnbürste nur schwer hinkommt: in den Zahnzwischenräumen und an den Berührungsflächen der Zähne. Verfestigt sie sich durch Einlagerung von Mineralien aus dem Speichel, dann entsteht Zahnstein. Dieser kann nur in der Zahnarztpraxis entfernt werden.

Bakterien in der Plaque verwandeln Zucker in Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und ihn entmineralisieren. Zunächst ist dies als kreidig-weißer Fleck zu erkennen. Bei intensiver Zahnpflege mit fluoridhaltiger Zahnpasta und zahnfreundlicher Ernährung kann dieser wieder ausheilen. Bei wiederholten Säureangriffen wird die Zahnschmelz jedoch weiter zerstört – ein Loch, die Karies, entsteht.

Unser Tipp

- *Babys werden ohne Karies auslösende Mundbakterien geboren. Die erste Infektion erfolgt fast immer über die Eltern, wenn der heruntergefallene Schnuller zur Reinigung in den Mund genommen oder der Brei mit dem Löffel des Kindes auf die richtige Temperatur überprüft wird.*

Vermeiden Sie daher solche Übertragungswege und achten Sie selbst auf eine gute Mundhygiene!

Zahngesunde Ernährung

Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Gebäck und mit Zucker gesüßte Getränke fördern das Entstehen von Karies. Sie sind Nahrung für Bakterien, die den Zucker zu zahnschädigenden Säuren abbauen. Aber auch stärkereiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Knabbergebäck können Ursache für Karies sein. Denn Stärke wird bereits im Mund durch Enzyme im Speichel in Zucker umgewandelt.

Selbst Obst und Fruchtsäfte können durch ihren Anteil an Frucht- und Traubenzucker zahnschädigend wirken. Sie enthalten zudem Fruchtsäuren, die den Zahnschmelz angreifen und Mineralien lösen. Besonders säurehaltig sind Zitrusfrüchte, Äpfel und ihre Säfte sowie Limonaden, Cola und andere Erfrischungsgetränke.

Doch nun gänzlich Süßes und Saures aus dem Speiseplan zu verbannen, ist weder sinnvoll noch erforderlich. Wichtiger ist der richtige Umgang damit. Die folgenden Tipps helfen, die Ernährung zahngerecht zu gestalten:

- Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst, Gemüse, Milch und Milch- bzw. Vollkornprodukten liefert Mineralstoffe und Vitamine, die Zähne und Zahnfleisch stärken.

- Verwenden Sie fluoridiertes Speisesalz, sofern Ihre Kinder oder Sie selbst keine Fluoridtabletten einnehmen.
- Vollkornprodukte, Müsli und andere Getreideprodukte sowie Gemüserohkost müssen intensiv gekaut werden. Das regt die Bildung von Speichel an, welcher die zahnschädigenden Säuren puffert.
- Ständiges Essen zwischendurch („snacking“) führt dazu, dass Kariesbakterien immer Futter haben. Essen Sie daher möglichst nur zu den Mahlzeiten.
- Beschränken Sie das Naschen von Süßem (auch Honig und Trockenfrüchte) auf die Mahlzeiten, zum Beispiel als Nachtisch nach dem Mittagessen.
- Löschen Sie den Durst mit Wasser und zuckerfreien Getränken anstatt mit Cola oder Limo. Das Dauernuckeln an Trinkflaschen fördert Karies. Gewöhnen Sie Ihre Kinder deshalb schon früh an das Trinken aus Gläsern oder Bechern.
- Bevorzugen Sie zahnfreundliche Produkte mit dem ZAHN-MÄNNCHEN-Gütesiegel (**www.zahnmaennchen.de**). Damit werden Lebensmittel – vor allem Süßigkeiten, Getränke, Hustensäfte und Nahrungsergänzungsmittel – ausgezeichnet, die garantiert wissenschaftlich getestet sind und nachweislich weder Karies noch sonstige Säureschäden an der Zahnoberfläche (Erosionen) verursachen.

Keine Angst vorm Zahnarzt!

Kinder sollen gerne zum Zahnarzt gehen. Den Zahnarztbesuch als Strafe anzudrohen, wenn nicht richtig geputzt oder zu viel Süßes genascht wurde, schürt dagegen nur Angst und Widerwillen. Nicht empfehlenswert ist es auch, mit dem Kind erst dann die Praxis aufzusuchen, wenn Schmerzen da sind und eine Behandlung zu erwarten ist. Nehmen Sie Ihr Kind, wenn es drei oder vier Jahre alt ist, am besten zu einer eigenen Vorsorgeuntersuchung mit. Wenn Sie selbst ängstlich sind, sollte Ihr Sprössling aber besser eine andere Bezugsperson begleiten.

Das Kind kann so unbeschwert Zahnarzt und Praxis kennenlernen und Vertrauen aufbauen. Idealerweise bringt der Arzt etwas Zeit für den kleinen Besucher mit und erklärt Instrumente und Geräte. Den eigenen ersten Zahnarztbesuch wird Ihr Kind dann als etwas ganz Normales empfinden.

Gesunde Zähne dank der IKK

Um die Zähne optimal vor Karies und anderen Erkrankungen zu schützen, übernimmt die IKK verschiedene Präventionsmaßnahmen. Doch auch dann, wenn Sie zahnärztliche Behandlung benötigen, übernehmen wir die Kosten.

■ **Vorsorge für Kinder und Jugendliche**

Seit dem 1. Juli 2019 haben bereits unter Dreijährige Anspruch auf Früherkennung und Vorsorge: So sind zwischen dem 6. und 34. Lebensmonat, zeitlich auf die U-Untersuchungen beim Kinderarzt abgestimmt, drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen vorgesehen. Auch das Auftragen von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung ist jetzt bei den Jüngsten Kassenleistung – bis zu zweimal je Kalenderhalbjahr und unabhängig vom Kariesrisiko. Die Remineralisierung der Zahnoberflächen verhindert das Entstehen und Fortschreiten von Karies.

Unverändert haben Kinder zwischen dem 34. Lebensmonat und dem vollendeten 6. Lebensjahr Anspruch auf drei weitere Früherkennungsuntersuchungen. Sie umfassen u. a. die Inspektion der Mundhöhle, das Einschätzen des Kariesrisikos und die Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Eltern. Ergänzend ist bei hohem Kariesrisiko die Anwendung von Fluoridlack zur Kariesvorbeugung angezeigt.

Ältere Kinder und Jugendliche im Alter von 6 bis 17 Jahren können zweimal im Jahr auf Kosten der IKK zur Vorsorge zum Zahnarzt gehen. Über unsere Mehrleistungen zum Schutz vor Karies informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.

■ **Vorsorge für Erwachsene**

Die IKK bietet Ihnen pro Jahr bis zu zwei Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt. Dabei kann dieser eventuelle

Zahn- oder Zahnfleischschäden im Frühstadium erkennen und entfernt einmal jährlich auf IKK-Kosten den Zahnstein.

Pflegebedürftige, die in stationären Pflegeeinrichtungen leben und nicht mehr selbst eine Praxis aufsuchen können, werden von dem mit der Einrichtung kooperierenden Zahnarzt direkt vor Ort betreut. Zur Feststellung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten erhalten sie eine routinemäßige Eingangs- sowie weitere regelmäßige Untersuchungen.

■ Zahnarztbehandlung

Wir übernehmen die Kosten für medizinisch notwendige zahnärztliche Behandlungen. Legen Sie einfach in der Praxis Ihre IKK-Versichertenkarte vor.

■ Kieferorthopädische Behandlung

Bei Kindern und Jugendlichen übernimmt die IKK unter bestimmten medizinischen Voraussetzungen eine KFO-Behandlung. Hierzu ist eine Eigenbeteiligung zu leisten, die nach erfolgreichem Abschluss der Behandlung erstattet wird.

■ Bonusregelung beim Zahnersatz

Wenn Sie Ihre Zähne gut pflegen und regelmäßig vom Zahnarzt kontrollieren lassen (Eintrag im Bonusheft nicht vergessen!), erhöht sich im Falle des Zahnersatzes der Zuschuss, mit dem sich die IKK an den Kosten beteiligt. Sind Sie in den letzten fünf Jahren vor Beginn der Zahnersatzversorgung regelmäßig zur Vorsorge gegangen, erhalten Sie einen Bonus von 20 Prozent. Waren Sie in den letzten zehn Jahren regelmäßig zur Kontrolle beim Zahnarzt, klettert der Bonus auf 30 Prozent.

■ Festzuschüsse zum Zahnersatz

Für eine Brücke oder eine Vollprothese zahlt die IKK Festzuschüsse. Für welche Versorgung Sie sich auch entscheiden – es wird immer die Hälfte der Kosten für die Regelversorgung übernommen. Voraussetzung ist allerdings, dass die gewählte Versorgung medizinisch anerkannt ist.

Wir beraten Sie gern!

Das Falblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Tipps rund um Zahnpflege und Vorsorge?

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Das Team der IKK berät Sie gern oder nennt Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.