

Prophylaxe

Effektive Mundhygiene – Professionelle Zahnreinigung

Ihre Zähne spielen eine entscheidende Rolle, wenn es um den ersten Eindruck geht. Mit einem strahlenden Lächeln wirken Sie auf Anhieb sympathisch.



Fast alle Menschen sind überzeugt, dass Sie ihre Zähne richtig putzen. Leider zeigt die Realität das genaue Gegenteil.

Denn die Anzahl der Füllungen und gezogenen Zähne sind die traurige Bilanz, dass die Zahnpflege von vielen Menschen doch nicht ernst genug genommen wird. Die Folge ist, dass Bakterien einen Zahnbelag bilden und somit Karies und Zahnfleischartzündungen entstehen.

Früher glaubte man, dass mit zunehmendem Alter die Zähne zwangsläufig verloren gehen. Heute wissen wir, dass Zähne ein Leben lang gesund erhalten werden können.

Wir zeigen Ihnen und Ihren Kindern, wie und mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihre Zähne optimal pflegen.

Mit unserem speziellen [Prophylaxe-Programm](#) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene erhalten Sie einen Rundum-Schutz für Zähne und Zahnfleisch, damit auch Sie beim Lachen Ihre Zähne zeigen können.

Wie Sie erkennen, ob Sie eine Zahnfleischartzündung haben:

- 1. Rötung und Schwellung des Zahnfleisches:**
Gesundes Zahnfleisch ist blass rosa, entzündetes Zahnfleisch ist dunkelrot, geschwollen und druck- und schmerzempfindlich.
 - 2. Zahnfleischbluten:**
Während des Zähneputzens oder wenn man z.B. in einen Apfel beißt oder auch ganz einfach so.
 - 3. Taschenbildung und Knochenrückgang:**
Das Zahnfleisch löst sich vom Zahn ab und es bilden sich so genannte Zahnfleischtaschen. Der Kieferknochen geht zurück.
 - 4. Zahnlockerung:**
Die Zähne haben keinen ausreichenden Halt mehr im Knochen und beginnen zu wackeln und zu wandern.
 - 5. Eiterung, Mundgeruch, schmerzhafte Entzündungen:**
Das ist die schwerste Ausprägung der Parodontitis, deren Behandlung viel Erfahrung verlangt.
-

Was können Sie tun?

1. Reinigung:

- Pflegen Sie Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch regelmäßig **nach** dem Essen. Gewöhnen Sie sich daher an, Frühlmorgens die Zähne **nach** dem Frühstück zu putzen und abends **vor** dem Schlafen gehen.
- Mit Zahnbürste und Zahnpasta müssen die Kau- und Seitenflächen der Zähne gründlich gereinigt werden. Sie können dafür aus dem riesigen Sortiment von Zahnpflegeartikeln wählen. Wichtig ist jedoch, dass eine Zahnbürste bei richtiger Anwendung spätestens nach 3 Monaten gewechselt werden muss.
- Für die Zahnzwischenräume, schiefe Zähne (Zahnkippen) oder vorhandenen Füllungen und Zahnersatz, wo Sie mit den üblichen Zahnbürsten nicht hinkommen können, sind Zahnseide, Zahnhölzchen und Zwischenraumbürsten optimale Hilfsmittel.
- Medizinische Spüllösungen können die manuelle Reinigung ergänzen. Achtung: Manche Produkte sollten nur über einen begrenzten Zeitraum angewendet werden.
- Welche Zahnbürste und anderem Hilfsmittel genau für Sie die Richtigen sind, beraten wir gemeinsam mit Ihnen hier in unserer Praxis im speziellen Prophylaxeprogramm.



2. Gesunde Ernährung:

- Gesunde Ernährung heißt nicht nur täglich ausreichend Obst, Gemüse und Rohkost, sondern das Wissen um den hohen Zuckergehalt z.B. in Cola, Kindertee und Ketchup.
- Viele Patienten wissen nicht, dass Fruchtsäfte am Abend bei Kleinkindern zur Auflösung des Zahnschmelzes, gerade bei Milchzähnen, führen.
- Ernährungsberatung für alle Altersgruppen ist ein wichtiger Punkt in unserem Prophylaxeprogramm.



3. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt:

- Je früher eine Erkrankung erkannt wird, desto größer sind die Heilungschancen!
- In unserer Praxis können wir mit Hilfe modernster Untersuchungsmethoden mögliche Ursachen erkennen und beseitigen.
- Wir zeigen Ihnen individuelle Tipps für die richtige häusliche Zahnpflege

Behandlung

Individualprophylaxe, was ist das?

Individualprophylaxe - ist ein nur auf Sie und Ihre individuelle Situation zugeschnittenes Programm zur Verhütung von Zahnerkrankungen.

Sie erhalten eine Aussage über die Art und Ausprägung Ihres persönlichen Karies- bzw. Parodontitis-Risikos. Damit Sie wissen, welche Maßnahmen Ihre Gesundheit verbessern und das Erkrankungs-Risiko senken können.

Anhand von Bildern mit unserer Zahnkamera erfahren Sie plastisch und eindeutig, wo und wie Sie intensiver putzen sollten.

Die Bausteine der professionellen Zahnreinigung (PZR) sind:

[Mundhygienestatus](#)

[Entfernung von Zahnstein und weichen Belägen](#)

[Fluoridierung](#)

[Überprüfung des Übungserfolges und Remotivation](#)

[Zahnversiegelung](#)

[Sonderbehandlungen](#)

Mundhygienestatus

Basisdiagnostik

Bestimmung der Zahnbeläge – Anfärbetests mit Hilfe einer speziellen Flüssigkeit werden die Beläge sichtbar gemacht und wir zeigen Ihnen an welchen Stellen die Zahnpflege verbessert werden sollte. Die Ermittlung der Zahnbeläge ist die Grundlage für die weitere Prophylaxe-Behandlung.



Erweiterte Diagnostik

- **Blutungsindex**
Mit speziellen Sonden wird der Entzündungszustand des Zahnfleisches gemessen und in eine spezielle Tabelle eingetragen
 - **Taschentiefmessungen und Knochentiefmessung**
dient zur Ermittlung des Knochenniveaus und wird in einer Grafik dargestellt. Daraus resultieren individuelle Prophylaxe- und Behandlungsprogramme.
 - **Bakterientest**
in den Zahnfleischtaschen wird mit Hilfe von Teststreifen eine Probe des Sekrets
-

entnommen und eine mikrobiologische Kultur erstellt. Sie dient zur Feststellung auf welche Medikamente Ihr Zahnfleisch am Besten reagiert.

- **Laser-Kariesdiagnostik**

Mittels Laserfloureszenz wird versteckte Karies überall sicher, schnell und einfach aufgespürt. Kein Röntgen, keine Strahlenbelastung. Zuverlässiger wie keine andere Methode. Die gesunde Zahnschmelz bleibt unberührt: keine Sonde, kein Kratzen, keine Beschädigung.

Entfernung von Zahnstein und weichen Belägen

- **Entfernung von Zahnstein mit Ultraschallinstrumenten.**



- **Entfernung von weichen Belägen und Verfärbungen mittels Pulverstrahl**

Ein Wasser-Salz-Gemisch wird unter Druck auf die Zahnoberfläche aufgesprüht. Dieses moderne Verfahren greift den Zahnschmelz nicht an, aber die Verfärbungen werden an unzugänglichen Stellen beseitigt.



- **Politur der Zahnoberflächen**

Mit speziellen Polierbürsten und Pasten können die Zahnoberflächen gereinigt werden. Damit verschwinden auch Verfärbungen, die durch Kaffee, Tee oder Nikotin entstanden sind. Es entstehen völlig glatte Zahnoberflächen, so dass Plaque nicht so leicht an den Zähnen haften bleibt.

Fluoridierung

Die Verhütung von Karies durch die Gabe von Fluoriden ist keine moderne Lehrmeinung, sondern wissenschaftlich nachgewiesen. Der beispiellose Kariesrückgang im Gebiet um Chemnitz ist durch die Trinkwasserfluoridierung oder in der Schweiz durch die Salzfluoridierung zurückzuführen. Die minimale Fluoridaufnahme ist toxikologisch unbedenklich. (www.dgzmk.de) Die Gabe von Fluoriden kann in folgenden Formen erfolgen:

- Zahnpasten, Fluoridgel
 - Salz
 - Tabletten
-

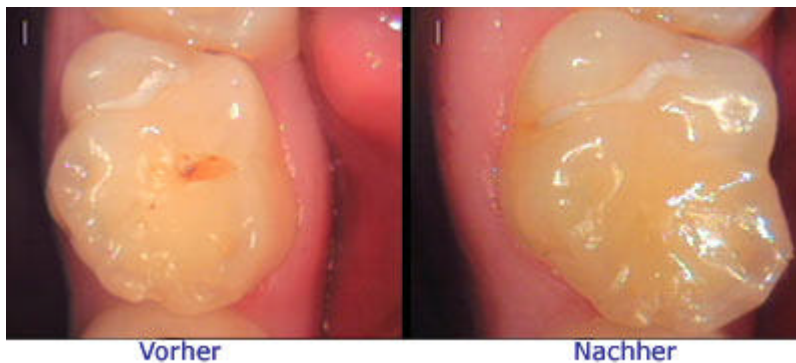
Überprüfung des Übungserfolges und Remotivation

Ohne eigenverantwortliche Mitarbeit und hohes Eigeninteresse ist die PZR nicht effektiv und verleitet auch zur passiven Versorgungsmentalität.

Zahnversiegelung

Die Zahnversiegelung dient zur Kariesvorbeugung von schwer zugänglichen Zähnen (Backenzähne).

- Kasseversiegelung
- Tiefe Fissurenversiegelung



Anzahl und Dauer der Prophylaxesitzungen

- Das erste Ziel - die Herstellung gesunder Zahnverhältnisse im Mund wird mit 2 - 4 Sitzungen (Dauer je Sitzung: 30 bis 50 Minuten) erreicht;
 - die Auffrischungs-Sitzung sollte 1 - 3-mal pro Jahr durchgeführt werden;
 - Unser Prophylaxe-Programm orientiert sich an den unterschiedlichen Anforderungen unserer Patienten;
-

Sonderbehandlungen

1. ZUNGENREINIGER
Im mittleren und hinteren Drittel der Zunge befinden sich besonders viele Bakterien. Durch Abbürsten oder Abschaben werden dieser Bakterienrasen entfernt.
 2. MUNDGERUCH
Mindestens 1/4 der Bevölkerung unserer Gesellschaft leidet am Mundgeruch. Ein Problem, das doppelt so schlimm ist, weil die Betroffenen es an sich selbst nicht wahrnehmen. Der menschliche Geruchssinn nimmt den eigenen Atem nämlich nicht
-

wahr. Geruchsbildende Bakterien - sie erzeugen übel riechende Schwefelverbindungen
- vermehren sich am besten dort, wo es nur wenig oder keinen Sauerstoff gibt, z.B. in

- Zahnzwischenräumen
- Zahnfleischtaschen
- angeschwollenem Zahnfleisch
- hinteren Teil der Zunge

Durch eine zusätzliche Entzündung kommt es zu einer starken Vermehrung der Bakterien und der Mundgeruch wird extrem.

Jahrelang wurde anhaltender Mundgeruch mit Pfefferminze oder Kaugummi lediglich maskiert. Heute wissen wir, dass durch PROPHYLAXEMASSNAHMEN und exakte häusliche Zahnpflege 90% der Betroffenen mundgeruchsfrei werden.

3. BEHANDLUNG BESTIMMTER PERSONENGRUPPEN

Für Kinder, Schwangere und Senioren bieten wir ein besonderes

[Prophylaxeprogramm](#) an.

Prophylaxeprogramm

Prophylaxe für Schwangere

Die werdende Mutter kann den Grundstein für gesunde Zähne des Kindes legen. Entscheidend für die Kariesentstehung ist die bakterielle Besiedelung der Zähne. Diese Bakterien werden von der Mutter auf das Kind übertragen und führen dann zusammen mit zuckerreicher Ernährung zu Karies.

Die alte Volksweisheit "Jedes Kind kostet der Mutter einen Zahn" ist genau so unsinnig wie die Annahme, dass der werdenden Mutter Kalzium und Phosphate entzogen werden, um Knochen und Zähne des Kindes aufzubauen. Auch wenn Ihre Mundgesundheit während der Schwangerschaft besonders gefährdet ist, so ist das Baby aber keinesfalls verantwortlich für Ihre Karies oder Zahnfleischentzündung.



Wichtig für Ihr Wohlbefinden und für das Ihres Kindes ist es, dass Sie sich während der Schwangerschaft gesund und ausgewogen ernähren, wie frisches Obst, knackige Salate, rohes Gemüse.

Karies und Zahnfleischentzündungen haben nur zwei Ursachen: Übermäßige Zufuhr von Zucker und Kohlehydraten und mangelnde Mundhygiene.

Das Zahnfleisch ist während der Schwangerschaft durch hormonelle Umstellung stärker durchblutet als sonst, deshalb ist eine intensive Zahn- und Zahnsaumpflege eine absolute Notwendigkeit.

Das Kind kommt ohne Bakterien im Mund zur Welt. In der Regel übertragen die Eltern (z.B. beim Küssen, Schnuller ablecken) Kariesbakterien auf ihr Kind.

Prophylaxe für Kinder und Jugendliche

[Kleinkinder 0-3 Jahre](#)

[Kindergartenkinder 3-6 Jahre](#)

[Schulkinder 6-12 Jahre](#)

[Jugendliche 12-18 Jahre](#)

Kleinkinder 0-3 Jahre

“Milchzähne fallen ja eh aus. Diese kleinen Beißer brauchen doch keine besondere Pflege.”

Falsch gedacht! Denn gerade Milchzähne nehmen eine besonders wichtige Stellung im Kauapparat ein. Ein durchbrechender Milchzahn ist jedoch grundsätzlich gesund und kariesfrei.



Wie beim Erwachsenen ist Zucker auch für das Baby der größte Feind. Er ist sogar noch anfälliger gegenüber Kariesbakterien. Denn sein Schmelz ist noch nicht so widerstandsfähig wie der von bleibenden Zähnen. Milchzähne bieten kaum Widerstand gegen Karies.

Flaschennahrung und besonders süße Tees und Obstsäfte schädigen den Schmelz der Milchzähne. Dabei hat sich vor allem das “Dauernuckeln” am Fläschchen als zahnschädigend erwiesen. Je stärker und öfter die Zähne von den Säuren umspült werden, desto größer wird das Kariesrisiko.

Prophylaxeschwerpunkte:

- Ernährungsberatung
- Mit Durchbruch der ersten Milchzähne fluoridhaltige Zahnpasta
- Kindgerechte Zahnputzübungen
- ggf. Versiegelung (bei hohem Kariesrisiko!)

Kindergartenkinder 3-6 Jahre

Die Milchzähne dienen als Platzhalter für die nachrückenden, bleibenden Zähne. Gehen sie frühzeitig verloren, kann es zu Zahnfehlstellungen und dadurch zu aufwendigen kieferorthopädischen Korrekturen kommen. Und nur ein vollständiges, gesundes Milchgebiss erlaubt es dem Kind, sprechen zu lernen und richtig zu kauen. Karies an den Milchzähnen kann außerdem bleibende Schäden an den zweiten Zähnen verursachen.



Prophylaxeschwerpunkte:

- Weiterhin Ernährungsberatung
 - Mit Durchbruch der ersten bleibenden Backenzähne - [Zahnversiegelung](#)
 - Kindgerechte Zahnputzübungen
-

Schulkinder 6-12 Jahre

Kennzeichnend für diese Alter ist das Wechselgebiss. Hauptaugenmerk gilt neben der Zahnpflege, dem regelrechten Durchbruch der bleibenden Zähne. Gemeinsam mit unserm [Kieferorthopäden](#) prüfen wir, ob eine Behandlungsnotwendigkeit besteht.



Im Rahmen der kassenzahnärztlichen Vorsorge steht jedem Kind in unserem Lande eine Prophylaxebehandlung zu.

Prophylaxeschwerpunkte:

- Anfärbetest
 - [Zahnversiegelung](#)
 - [Fluoridierung](#)
-

Jugendliche 12-18 Jahre

Wie Sie als Eltern wissen, ist dieses Alter durch die Pubertät besonders schwierig. Sie kennen sicherlich die “Null-Bock-Phase”, wo so gut wie keine Zahnpflege stattfindet, bis hin zur übertriebenen Mundhygiene beim ersten “Verliebt sein”.



Prophylaxeschwerpunkte:

- Motivation
 - Ernährungsberatung (Bulimie, Fast - Food Ernährung)
 - Anfärbetest
 - [Zahnversiegelung](#)
 - [Fluoridierung](#)
-

Prophylaxe für Senioren

Verschiedene äußere Einflüsse, so wie die Einnahme von Medikamenten, haben starken Einfluss auf biologische Verhältnisse im Mund. Karies und Zahnfleischentzündungen haben bei allen Menschen die gleichen Ursachen: Säuren und Zellgifte als Stoffwechselprodukte der Mundbakterien. Bei älteren Erwachsenen sind Erkrankungen des Zahnhalteapparates (Parodont), eine stärkere Zahnsteinbildung sowie Karies an Zahnwurzeln besonders häufig.



Freiliegende Zahnwurzeln sind besonders kariesgefährdet, weil ihre Oberfläche nicht durch glatten Zahnschmelz geschützt ist. Die Oberfläche ist rau, somit können sich Bakterien leicht festsetzen. Die von den Bakterien ausgeschiedenen Säuren haben in der freiliegenden Zahnwurzel einen leichten Gegner, denn der Wurzelzement löst sich viel leichter auf als Zahnschmelz. Auch eine verminderte Speichelbildung, die bei älteren Menschen häufig vorkommt, bedeutet besondere Gefahr für freiliegende Zahnhälse. Besondere Aufmerksamkeit bei der Pflege brauchen einzeln stehende Zähne, an denen herausnehmbarer Zahnersatz befestigt ist, Kronen oder Brückenpfeiler: Bakterien und Speisereste setzen sich bevorzugt in den winzig kleinen Nischen zwischen natürlichen Zähnen und Zahnersatz fest. Diese Nischen, aber auch erweiterte Zahnzwischenräume mit freiliegenden Wurzeln sind mit der Zahnbürste alleine nicht zu erreichen.

Neben der Zahnhalskaries verursacht vor allem die Parodontitis häufigen Zahnverlust. Erste Anzeichen sind Zahnfleischbluten und Zahnlockerung. Durch regelmäßige Vorbeugemaßnahmen können Zahnverlust und andere negative Einflüsse auf die Gesundheit vermieden werden.

Prophylaxeschwerpunkte:

- Erweiterte Diagnostik
 - Entfernung von Zahnstein und weichen Belägen
 - Entfernung von Farbbelägen
 - Politur der Zahnoberflächen
 - Kontrollsitzen
-

Kosten

Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?

Prophylaxemaßnahmen, wie der Gesetzgeber sie zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen vorsieht, können nur das Fundament für Ihr persönliches Vorbeugeprogramm sein.

Sie selbst sind mitverantwortlich für die Mitgestaltung weitergehender und sinnvoller Vorbeugemaßnahmen, damit Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch ein Leben lang gesund bleiben.

Folgende Tabelle zeigt Ihnen, welche Kosten für Prophylaxemaßnahmen die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen und welche Sie selbst bezahlen müssen:

K-KASSENLEISTUNG
P-PRIVATLEISTUNG
W-WAHLEISTUNG

	SCHWANGERE	BIS 6 JAHRE	6-18 JAHRE	ERWACHSENE
Spezielle Schwangerschafts-Vorsorge, Aufklärung und Beratung	W			
Speicheltest	W	P	P	P
Eingehende Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten	K	K	K	K
Mundhygienestatus	P	K	K	P
Keimzahlenkung durch Chlorhexidin- Anwendung	P	W	P	W
Früherkennungs-Untersuchung		K	P	
Aufklärung über Krankheitsursachen, deren Vermeidung und Intensivmotivation		P	K	
Laser-Kariesdiagnostik	P	P	P	P
Ernährungs- und Mundhygieneberatung	W	W	P	P
Überprüfung des Übungserfolges und Remotivation	P	P	K	P
Lokale Fluoridierung	P	K	K	P
Versiegelung der Milchzähne		P	P	

Versiegelung der Molaren (Backenzähne)	P	W	K	P
Versiegelung der übrigen bleibenden Zähne	P	P	P	P
Professionelle Zahnreinigung	P	P	P	P
Entfernen harter Zahnbeläge	K*	K	K	K

* nur 1 mal jährlich

K-KASSENLEISTUNG

P-PRIVATLEISTUNG

W-WAHLEISTUNG