



Zähne putzen – aber richtig!

Ein kleiner Leitfaden mit vielen
Infos & Tipps!

Impressum

Herausgabe & Druck:

Wiener Gebietskrankenkasse
1100 Wien, Wienerbergstraße 15–19

Redaktion & Gestaltung: Öffentlichkeitsarbeit

Bilder: Shutterstock und WGKK

Für den Inhalt verantwortlich:

Zahngesundheitszentren der
Wiener Gebietskrankenkasse

Stand: Jänner 2017

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der WGKK gestattet. Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe www.wgkk.at ⇒ Impressum

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Im Mund geht's rund	4
Zahnputztechniken	6
Allgemeines	8
Milchzähne richtig pflegen	10
Mundhygiene	11
Standorte	12
Zahngesundheitszentren der WGKK	14

Im Mund geht's rund

Leistungsfähigkeit und Lebensfreude hängen direkt mit gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch zusammen.

Achten Sie darauf, denn mit regelmäßiger häuslicher Pflege und professioneller Mundhygiene können Ihnen Zahnbelag und Zahnstein nichts anhaben.

Zahnbelag (Plaque)

Zahnbelag besteht hauptsächlich aus Bakterien und Keimen, die fest am Zahn haften und nur durch richtiges Zähneputzen entfernt werden können. Spülen allein hilft nicht!

Zahnstein

Zahnstein ist mineralisierter Zahnbelag. Dieser kann zu Zahnfleischartzündungen (Parodontitis) führen.

Wird der oben beschriebene Zahnbelag nicht gründlich entfernt, lagern sich in ihm Mineralstoffe, welche im Speichel vorhanden sind ab und das Ganze wird innerhalb von 48 Stunden hart. Zahnstein ist also nichts anderes als mineralisierter Zahnbelag, in dem Millionen von Bakterien leben deren Stoffwechselprodukte zu Zahnfleischartzündung führen. Diese Entzündung zeigt sich durch Zahnfleischbluten, tiefe Zahnfleischartaschen, aufgequollene Schleimhaut, Mundgeruch und führt in weiterer Folge zu Zahnbetterkrankungen und Knochenabbau bis hin zum Verlust der Zähne.

Karies

Karies entsteht durch Bakterien im Zahnbelag und durch Zuführung von Kohlehydraten,

besonders Zucker. Bei fehlender oder nicht ausreichender Reinigung der Zähne bilden die Bakterien aus dem Zucker Säuren, die den schützenden Zahnschmelz entmineralisieren und aufweichen, sodass Bakterien eindringen und ihr zerstörerisches Werk beginnen können.

Karies ist ansteckend

Eltern sollten unbedingt ein saniertes Gebiss haben, denn durch Speichelkontakt (Löffel, Schnuller, etc.) kann Karies übertragen werden.

Zähneputzen – wann?

Zweimal täglich gründlich alle Zahnflächen und Zahnzwischenräume jeweils mindestens drei Minuten reinigen.

- Morgens: nach dem Frühstück
- Abends: vor dem Schlafengehen – danach nichts mehr essen und trinken

Putzen Sie Ihre Zähne nie sofort nach der Nahrungsaufnahme. Warten Sie 20 Minuten, bis sich der erhöhte Säurewert im Mund wieder normalisiert hat. Sie schaden sonst Ihrem Zahnschmelz.

Zähneputzen – wie?

Generell gilt:

- Gewöhnen Sie sich eine Reihenfolge an und behalten Sie diese auch bei!
- Putzen Sie immer einen Zahn nach dem anderen.
- Zahninnenseiten nicht vergessen!

Zahnbürstenwechsel – wie oft?

Wechseln Sie ihre Zahnbürste regelmäßig nach zwei Monaten!

Zahnputztechniken

Welche Methode sich am besten für Sie eignet, erfahren Sie bei Ihrer Zahnärztin/ Ihrem Zahnarzt oder Ihrer/Ihrem Prophylaxe-assistentin/-assistent.

Roll- bzw. Rot-Weiß-Technik

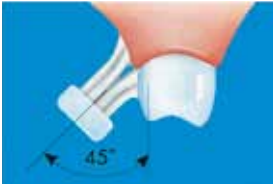


Setzen Sie die Zahnbürste mit den Borsten zum Zahnfleisch am Zahnfleischrand (rot) an rollen Sie sie und über den Zahn (weiß) ab.

Reinigen Sie die Kauflächen mit kleinen kreisenden Bewegungen.

Putzen Sie die Innenseiten der Frontzähne, indem Sie die Bürste aufstellen und kleine Rüttelbewegungen machen.

Vibrationstechnik nach Bass



Setzen Sie die Zahnbürste in einem Winkel von 45° gegen den Zahnfleischsaum an.

In dieser Position ruht die äußere Borstenreihe fühlbar auf dem Zahnfleischsaum, die mittlere Reihe schiebt sich in die Zahnzwischenräume und die innere Borstenreihe reinigt die Oberfläche des Zahnschmelzes.

Führen Sie in dieser Position kleine, leichte Vibrationsbewegungen durch.

Diese Methode reinigt die Zähne und massiert gleichzeitig das Zahnfleisch.

Putzen Sie die Innenseiten der Frontzähne, indem Sie die Bürste aufstellen und kleine Rüttelbewegungen machen.

Allgemeines

2-mal täglich Zähneputzen!

2-mal jährlich zur Kontrolle bei Ihrer Zahnärztin/
Ihrem Zahnarzt!

2-mal jährlich professionelle Mundhygiene!

Richtige Putz-Werkzeuge verwenden

- Zahnbürste: kleiner Bürstenkopf und abgerundete Kunststoffborsten
- fluoridhaltige Zahnpaste
- gewachste oder ungewachste Zahnseide: zur täglichen Reinigung der Zahnzwischenräume
- Zwischenraumbürste: zur Reinigung größerer Zwischenräume
- Superfloss: zur Reinigung von Brückengliedern, Zahnspangen usw.
- Zungenschaber: zur Reinigung der Zunge
- Färbetabletten: zur Eigenkontrolle, ob auch wirklich jeder Zahn sauber ist
- Elektrische Zahnbürste und Munddusche: Infos/Tipps zur richtigen Anwendung gibt Ihnen Ihre/Ihr Zahnärztin/-arzt oder Ihre/Ihr Prophylaxeassistentin/-assistent.



- Mundspülung: welche am besten für Sie geeignet ist, sagt Ihnen Ihre/Ihr Zahnärztin/-arzt oder Ihre/Ihr Prophylaxeassistentin/-assistent.

Ausgewogene, zahngesunde Ernährung

- Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte
- Wenig Süßes und süße Getränke!
- Naschen ist natürlich erlaubt, aber konzentriert auf einen Zeitpunkt und nicht über den ganzen Tag verteilt.



Milchzähne richtig pflegen

Milchzähne sind besonders kariesanfällig. Süße Getränke, wie z.B. gezuckerter Tee im Fläschchen sind für Zähne von Babys und Kleinkindern besonders schädlich.

- Zähneputzen ab dem 1. Milchzahn
- Zweimal täglich Zähne putzen – aber immer erst 20 Minuten nach dem Essen.
- Mit eigener Kinderzahnbürste und fluoridhaltiger Kinderzahnpaste fällt das Zähneputzen leichter. Trotzdem: Putzen Sie Ihrem Kind die Zähne bzw. unterstützen Sie es bei der täglichen Zahnpflege bis zum Schuleintritt!
- Auch Kinder können eine elektrische Zahnbürste benutzen. Fragen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt!
- 1. Kontrolluntersuchung (spätestens mit zweieinhalb Jahren)
- 3-mal jährlich zur Kontrolle – bevor Karies entsteht und das Bohren wehtut!
- Professionelle Mundhygiene ist ab dem vollendeten 12. Lebensjahr möglich.

Kinder machen ihren Eltern alles nach – auch beim Zähneputzen! Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran und zeigen Sie Ihrem Kind von klein an, dass Zahnpflege ein wichtiger Bestandteil der täglichen Pflege ist.

Mundhygiene

In Österreich gelten zurzeit folgende gesetzliche Bestimmungen:

- Mundhygiene in den eigenen Einrichtungen der gesetzlichen Krankenkassen steht Versicherten aller Kassen zur Verfügung.
- Die preisgünstigen Tarife für diese Vorsorgeleistung werden jährlich angepasst.

Tarife 2017

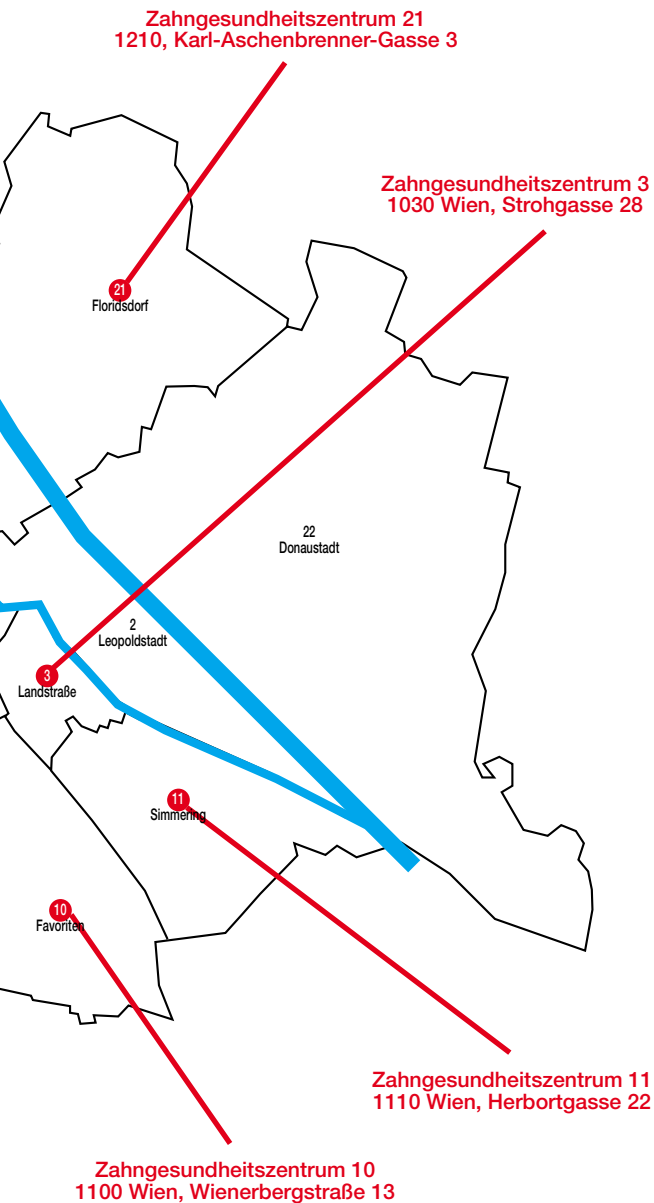
- ➔ **Euro 60,20** für die erste Sitzung oder für Personen, die in den letzten zwei Jahren keine Mundhygiene in einem der Zahngesundheitszentren der WGKK in Anspruch genommen haben.
- ➔ **Euro 38,90** für jede weitere Sitzung (2-mal jährlich möglich)

Die Tarifierhöhungen erfolgen jährlich im Jänner.

So können Sie bei uns bezahlen:

- am Tag Ihrer Mundhygiene direkt per Bankomat (keine Kreditkarten) oder
- vor dem Mundhygiene-Termin mit Zehlschein (mindestens drei Tage vorher – bitte beachten Sie die Überweisungsdauer)





Zahngesundheitszentren der WGKK

1., Renngasse 15

Öffnungszeiten: Mo–Fr 07.00 – 18.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40400

E-Mail: zgz1@wgkk.at

3., Strohgasse 28

Öffnungszeiten: Mo–Fr 07.00 – 18.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40360

E-Mail: zgz3@wgkk.at

6., Mariahilfer Straße 85–87

Öffnungszeiten: Mo–Do 07.00 – 19.30 Uhr
Fr 07.00 – 18.30 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40760
-40759

E-Mail: zgz6@wgkk.at

10., Wienerbergstraße 13

Öffnungszeiten: Mo–Fr 07.00 – 18.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-4291

E-Mail: zgz10@wgkk.at

11., Herbortgasse 22

Öffnungszeiten: Mo–Do 07.00 – 19.00 Uhr,
Fr 07.00 – 18.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40100

E-Mail: zgz11@wgkk.at

17., Rhigasgasse 8

Öffnungszeiten: Mo–Fr 07.00 – 19.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40150

E-Mail: zgz17@wgkk.at

Zahngesundheitszentren der WGKK

21., Karl-Aschenbrenner-Gasse 3

Öffnungszeiten: Mo–Fr 07.00 – 18.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-40260

E-Mail: zg21@wgkk.at

23., Dr.-Neumann-Gasse 9

Öffnungszeiten: Mo–Do 07.00 – 18.00 Uhr,
Fr 07.00 – 17.00 Uhr

Telefon: +43 1 601 22-87830

E-Mail: zg23@wgkk.at

 = Induktive Höranlage

 = Barrierefreier Zugang

 = Treppenlift/Hebebühne/Rampe

 = Kein stufenloser Zugang

Wir sind für Versicherte
ALLER Kassen da!



