



Professionelle Zahnreinigung: Profis haben mehr drauf!

Wird Zahnbelag nicht regelmäßig entfernt, mineralisiert er zu Zahnstein. Feinste Beläge verfärben sich durch Nikotin, Tee oder diverse Medikamente.

Die **professionelle Zahnreinigung** in der ÖGK umfasst:

- Die Beseitigung harter Zahnbeläge durch die Zahnärztin bzw den Zahnarzt
- Die Entfernung aller weichen Beläge und Verfärbungen von der Zahnoberfläche durch diplomierte ProphylaxeassistentInnen

Ihr Vorteil:

- Eine polierte, glatte Zahnoberfläche verzögert die Entstehung von neuem Zahnstein und erschwert vor allem auch die Anhaftung von Bakterien.
- Die Entstehung von Karies, Gingivitis (Zahnfleischentzündung) und Parodontitis (Zahnbettentzündung) wird damit verhindert!

Weitere Inhalte des Zahnprophylaxeprogrammes sind:

- Die Anleitung zur bestmöglichen häuslichen Mundhygiene
- Die Motivation zur Veränderung des Putzverhaltens
- Die Aufklärung über Ursachen und Folgen von Karies, Gingivitis und Parodontitis.

Diese oben angeführten Leistungen werden in den Zahngesundheitszentren Klagenfurt, Villach, Wolfsberg und Spittal/Drau kostenpflichtig angeboten.

Informationen

erhalten Sie bei den MitarbeiterInnen der
Zahngesundheitszentren der ÖGK in Kärnten:



Zahngesundheitszentrum Klagenfurt

Kempferstraße 8
9021 Klagenfurt am Wörthersee
2. Stock, Zimmer Nr. 259
Tel. 05 0766-165066

Zahngesundheitszentrum Villach

Zeidler-von-Görz-Straße 3
9500 Villach
1. Stock
Tel. 05 0766-165114

Zahngesundheitszentrum Wolfsberg

Roßmarkt 13
9400 Wolfsberg
Tel. 05 0766-165250

Zahngesundheitszentrum Spittal/Drau

Ortenburger Straße 4
9800 Spittal/Drau
1. Stock
Tel. 05 0766-165150

Zahngesundheitszentrum Völkermarkt

Herzog-Bernhard-Platz 11
9100 Völkermarkt
Erdgeschoss
Tel. 05 0766-165200

Email: ambulatorien@oegk.at

Beratungszeiten jeweils nach Vereinbarung

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Österreichische Gesundheitskasse,
www.gesundheitskasse.at/impressum
Gestaltung: TopTeam & ÖGK Kärnten, Kempferstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee;
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock;
Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a.Ws.

Bitte lächeln

Zahngesundheit ist Lebensqualität



www.gesundheitskasse.at

Gesunde Zähne – ein Leben lang

Den Zahnbelag oder Plaque zu entfernen – darin liegt der Schlüssel für ein gesundes Gebiss. Ein sauberer Zahn wird nicht krank! Es ist daher notwendig, mit der richtigen Zahnpflege möglichst früh (vom 1. Milchzahn an) zu beginnen und dies bis ins hohe Alter fortzusetzen.

„Gesunde Zähne – ein Leben lang, es liegt in Ihrer Hand!“ Die folgenden Ratschläge sollen Ihnen dabei helfen.



DIE 4 SÄULEN DER KARIESVORSORGE

1. Bürste und Paste müssen passen

Vorerst brauchen Sie die richtige Zahnbürste und eine geeignete Zahnpaste. Die Bürste sollte einen möglichst kleinen Bürstenkopf haben, weich sein und engstehende Borstenbüschel aufweisen.

Für eine gründliche Zahnreinigung verwenden Sie zusätzlich eine wirkungsvolle Zahnpaste. Die meisten Zahnpasten enthalten Fluoride, um den Zahnschmelz zu härten. Fluorid härtet aber nicht nur den Zahnschmelz, sondern stärkt auch seine Widerstandskraft gegen Säuren und hemmt den Stoffwechsel schädlicher Plaquebakterien.

2. Regelmäßig zur Kontrolle

Mindestens zweimal im Jahr sollten Sie eine zahnärztliche Untersuchung in Anspruch nehmen. Dadurch liegt der Schwerpunkt auf einer vorbeugenden Behandlung. Kleine Schädigungen des Zahnes oder des Zahnfleisches können somit schnell und meist schmerzlos beseitigt werden. Nur Ihre Zahnärztin bzw. Ihr Zahnarzt kann Karies oder andere Erkrankungen im Mund rechtzeitig erkennen. Wenn Sie ihn regelmäßig aufsuchen, brauchen Sie auch keine Angst zu haben.

3. Auf die Technik kommt es an

Der beste Zeitpunkt für eine richtig gründliche Zahnpflege ist der Abend kurz vor dem zu Bett gehen. Die Reinigung der Zähne sollte sanft und sorgfältig erfolgen – Zahn für Zahn! Üben Sie jedoch nicht zu viel Druck aus, dadurch „putzt“ man sich Kerben in den Zahn. Putzschäden sind die Folge!

4. Achten Sie auf Ihre Ernährung

Öfters etwas Süßes zwischendurch schadet den Zähnen besonders, denn für Mundbakterien ist nicht die einmalige Menge, sondern die Häufigkeit des Zuckerangebotes entscheidend. Zucker- und kohlehydratarme Kost sind für unsere Zähne am besten. Abgesehen von der Gewichtszunahme ist ein übermäßiger Zuckergenuss eine große Gefahr für unsere Zähne: Karies und Parodontitis entstehen!

Zahnpflege mit System



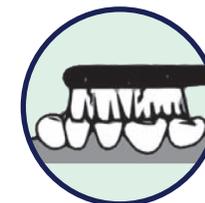
Halten Sie die Zahnbürste waagrecht in einem Winkel von 45 Grad zum Zahnfleischrand und bewegen Sie sie vorsichtig auf und ab, während die Borsten im Zahnzwischenraum bleiben.



Nach etwa 10 Sekunden wechseln Sie zum nächsten Zahn, bis alle Zähne oben und unten gereinigt sind.



Um die Innenseite der Zähne optimal zu reinigen, stellen Sie die Bürste senkrecht. Führen Sie wiederum Auf- und Abwärtsbewegungen durch, ohne dass die Borsten den Zahnzwischenraum verlassen. Circa 10 Sekunden pro Zahn.



Reinigen Sie auch die Kauflächen der Backenzähne gründlich. Zahn für Zahn.