

## Pflege von **abnehmbarem Zahnersatz**

**Prothese nach jeder Mahlzeit reinigen.** Lassen Sie sich bei der Übergabe Ihrer Prothese vom Zahnarzt ganz genau das richtige Einsetzen und Herausnehmen zeigen. Sie sollten es selbst perfekt können und Ihren Zahnersatz nach jeder Mahlzeit aus dem Mund nehmen und unter fließendem Wasser reinigen. Benutzen Sie zur Reinigung täglich eine weiche Handbürste und Flüssigseife. Zweimal wöchentlich sollte die Prothese

zusätzlich mit einer speziellen Reinigungstablette desinfiziert werden.

Um Ihre verbleibenden Zähne so lange wie möglich zu erhalten, ist neben einer richtigen Zahnpflege auch auf den optimalen Sitz der Prothese zu achten. Lassen Sie daher Ihre Zähne und die Prothese regelmäßig vom Zahnarzt kontrollieren.

Die professionelle Reinigung Ihrer Prothese, bei der Beläge und Verfärbungen in einem speziellen Ultraschallbad entfernt werden, können Sie täglich ohne Termin in den Zahngesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse durchführen lassen (kostenpflichtig).

**Professionelle  
Prothesenreinigung** in unseren  
Zahngesundheitszentren



## Informationen

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

**Zahngesundheitszentrum Klagenfurt**  
Kempfstraße 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](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Gestaltung: ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee; Fotos: Adobe Stock  
Druck: Mohorjeva-Hermagoras, Adi-Dassler-Gasse 4, 9073 Klagenfurt a.Ws.

## Älter werden mit Biss!



## Gesunde Zähne durch häusliche **Mundhygiene**

Die allerwichtigste Maßnahme zur Vorbeugung von Erkrankungen des Zahnfleisches und der Zähne stellt Ihre persönliche, häusliche Mundhygiene dar. Benutzen Sie zur Zahnpflege weiche Zahnbürsten mit einem kleinen Bürstenkopf und fluoridierte Zahnpasta. Ihr Ziel sollte es sein, **jede Fläche jedes Zahnes zu putzen**. Oft fällt es leichter, dieses Ziel mit elektrischen Zahnbür-

sten zu erreichen. Zwischen den Zähnen putzen Sie am besten mit Interdentalbürsten. Wenn Sie sich selber nicht mehr in der Lage fühlen, Ihre Zähne effizient zu reinigen, zögern Sie nicht, vertraute Personen um Unterstützung zu bitten. Mundspülungen alleine können die manuelle Reinigung mit der Zahnbürste nicht ersetzen.

## Kontrolle beim Zahnarzt

Wir empfehlen **alle sechs Monate** eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt. Sollten Sie in ein Seniorenheim übersiedeln, vereinbaren Sie, wenn möglich, weiterhin die Kontrolltermine bei Ihrem bisherigen Zahnarzt. Er kennt Sie und Ihre Zähne am besten.

**Professionelle Zahnreinigung.** Dabei werden harte Zahnbeläge (Zahnstein) und Verfärbungen entfernt. Wir geben Ihnen auch Tipps zur Verbesserung Ihrer Zahnpflichtechnik (kostenpflichtig).

## Auf die richtige **Trinkmenge** kommt es an



Achten Sie darauf, **möglichst viel zu trinken**. Am besten geeignet sind (Mineral-)wasser und ungesüßte Tees. Um sicher zu stellen, dass Sie genügend trinken,

messen Sie sich am Morgen zwei Liter Flüssigkeit in Krüge, Flaschen oder ähnliches ab – bis zum Abend sollten diese dann ausgetrunken sein.

## Parodontitis: Erkrankung des Zahnhalteapparates

**Gefahr für Zähne und Körper.** Parodontitis, im Volksmund auch Parodontose genannt, ist die häufigste Ursache von Zahnverlust in der zweiten Lebenshälfte. Erbliche Faktoren begünstigen die Entstehung der Krankheit. Durch unzureichende Mundhygiene, Rauchen und Stress schreitet die Krankheit fort. Bis zu 45 % der österreichischen Bevölkerung leidet unter Parodontitis und das oft lange Zeit vom Patienten unbemerkt, da die Bildung der Zahnfleischtaschen und

der Rückgang des Kieferknochens selten Schmerzen verursachen.

**Parodontitis ist eine Belastung für den gesamten Körper.** Die Entzündung im Mund ist jedoch nicht nur auf den Zahnhalteapparat beschränkt, sondern hat auch negative Auswirkungen auf den restlichen Körper. Parodontitis verschlechtert beispielsweise die Diabeteseinstellung und erhöht das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen.

## Zivilisationskrankheit **Karies**

**Ursachen von Karies.** Für die Entstehung von Karies sind schlechte Ernährungsgewohnheiten – wie die häufige Einnahme von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken – in Verbindung mit unzureichender Zahnpflege verantwortlich. Ältere Menschen neigen auch dazu, vermehrt weiche und klebrige Speisen wie Mehlspeisen, Breie, Weißbrot, Pürees, Bananen und ähnliches zu sich zu nehmen. Diese Speisen bleiben lange an den Zahnflächen haften und fördern so die Entstehung zahnschädlicher Beläge.

**Vorbeugung von Karies.** Um das Kariesrisiko zu minimieren, sind eine effiziente, häusliche Mundhygiene und eine ausgewogene und zahnfreundliche Ernährung unerlässlich. Falls Ihre Geschicklichkeit nachlässt, reinigen Sie Ihre Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste und bitten Sie vertraute Personen, Ihnen bei der Zahnpflege zu helfen. Die Prophylaxeassistentinnen der Österreichischen Gesundheitskasse zeigen Ihnen in einer kostenfreien Beratung auch gerne, wie Sie schwer zugängliche Stellen (z.B. Kronen, Brücken, Implantate) dennoch richtig reinigen.

