

# Zähne putzen – aber richtig!

Ein kleiner Leitfaden mit vielen  
Infos & Tipps!



**[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)**

Herstellung & Druck: Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten.  
Bildquelle: Shutterstock, ÖGK

Offenlegung gemäß §25 Mediengesetz siehe  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

11ÖGK\_16/31.26.11.2019

# Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Im Mund geht's rund	4
Zahnputztechniken	6
Allgemeines	8
Milchzähne richtig pflegen	10
Mundhygiene	11
Zahngesundheitszentren	12
Notizen	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 Zahnfleischentzündungen (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 Zahnfleischentzündung führen. Diese Entzündung zeigt sich durch Zahnfleischbluten, tiefe Zahnfleischtaschen, 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!

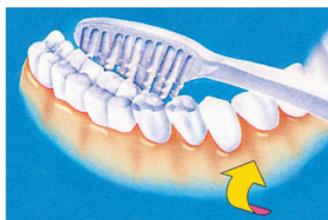
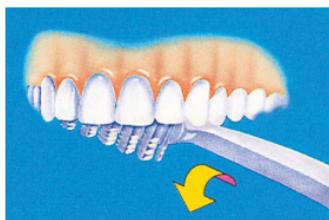
### **Zahnbürstenwechsel – wie oft?**

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

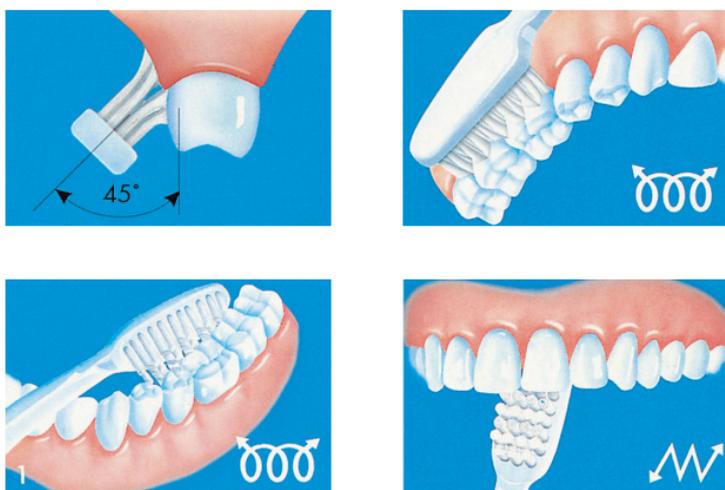


Setzen Sie die Zahnbürste mit den Borsten zum Zahnfleisch am Zahnfleischrand (rot) an rollen Sie sie und über den Zahn (weiß) ab.

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.

## Allgemeines

### 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

Die Tarifierpassungen erfolgen jährlich im Jänner.

Diese sind ersichtlich auf unserer Homepage [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

### 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)

<b>Mein Zahngesundheitszentrum</b>	
 	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Innere Stadt</b> Renngasse 15, 1010 Wien
	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Landstraße</b> Strohgasse 28, 1030 Wien
	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Mariahilf</b> Mariahilfer Straße 85–87, 1060 Wien
 	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Favoriten</b> Wienerbergstraße 13, 1100 Wien
	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Simmering</b> Herbortgasse 22, 1110 Wien
 	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Hernals</b> Rhigassgasse 8, 1170 Wien
	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Floridsdorf</b> Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien
	<b>Zahngesundheitszentrum Wien Liesing</b> Dr.-Neumann-Gasse 9, 1230 Wien



**Induktive Höranlage**



**Barrierefreier Zugang**



**Treppenlift/Hebebühne/Rampe**



**Kein stufenloser Zugang**

## Telefon/E-Mail

**Telefon:** +43 5 0766-1140400

**E-Mail:** zgz1@oegk.at

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 07.00 – 18.00 Uhr

**Telefon:** +43 5 0766-1140360

**E-Mail:** zgz3@oegk.at

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 07.00 – 18.00 Uhr

**Telefon:** +43 5 0766-1140760

**E-Mail:** zgz6@oegk.at

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

**Telefon:** +43 5 0766-114291

**E-Mail:** zgz10@oegk.at

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 07.00 – 18.00 Uhr

**Telefon:** +43 5 0766-1140100

**E-Mail:** zgz11@oegk.at

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

**Telefon:** +43 5 0766-1140150

**E-Mail:** zgz17@oegk.at

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 07.00 – 19.00 Uhr

**Telefon:** +43 5 0766-1140260

**E-Mail:** zgz21@oegk.at

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 07.00 – 18.00 Uhr

**Telefon:** +43 5 0766-1187830

**E-Mail:** zgz23@oegk.at

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

**Wir sind für alle  
Versicherten da!**







