



So vermeiden Sie Karies:

- zweimal täglich Zähneputzen mit einer weichen Zahnbürste
- Massage des Zahnfleisches beim Zähneputzen
- Zwischenraumreinigung und Zungenreinigung
- regelmäßige professionelle Mundhygiene sowie zwei Zahnarztbesuche im Jahr



Vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin für eine Mundhygiene in Ihrem Zahngesundheitszentrum oder fragen Sie bei Ihrem nächsten Termin nach einer Mundhygiene.



Alle Zahngesundheitszentren der ÖGK finden Sie im Internet unter www.gesundheitskasse.at/standorte

Wir behandeln
Versicherte
aller Kassen!

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Hersteller: Hausdruckerei, Wienerbergstraße 15-19,
1100 Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

11-ÖGK 141/5 01.04.2022

Meine Zahngesundheitszentren Mundhygiene



Ihre Zahngesundheit ist uns wichtig!

Die **Zahngesundheitszentren der ÖGK** bieten Ihnen österreichweit professionelle Mundhygiene und Zahnbehandlungen zu einem fairen Preis an.

Warum professionelle Mundhygiene?

Eine regelmäßige, professionelle Mundhygiene ist wichtig, um Zähne und Zahnfleisch vor Erkrankungen zu schützen und lange gesund zu erhalten. Auch wenn Sie Ihre Zähne noch so gründlich putzen, bei der täglichen Zahnpflege werden nur bis zu 70 Prozent der Beläge und Bakterien entfernt. In einem Millimeter Zahnbelag befinden sich rund 300 Millionen säurebildende Bakterien. Diese Säuren schädigen den Zahnschmelz und sind die Hauptursache für die Entstehung von Karies. Mundhygiene beugt zudem verschiedenen Erkrankungen vor, wie z.B. Herzerkrankungen, Diabetes und Schlaganfall.



Was passiert bei der professionellen Mundhygiene?

Zunächst untersucht unsere Zahnärztin bzw. unser Zahnarzt **Ihre Zähne und ihr Zahnfleisch** und entscheidet danach, welche Schritte bei der Mundhygiene nötig sind. Die Behandlung wird dann von unseren speziell ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen und -Assistenten durchgeführt. Die Dauer der Behandlung hängt vom Zustand Ihrer Zähne und dem notwendigen Aufwand ab.

Die einzelnen Schritte

- Entfernung sämtlicher Ablagerungen (Plaque, Zahnstein und Verfärbungen) auf der Zahnoberfläche, in den Zahnzwischenräumen und bis zum Zahnfleischrand
- Politur der Zahnoberflächen für schöne glatte Zähne
- Auftragen eines Fluoridlacks, der die Zähne versiegelt, vor Mundbakterien schützt und die Widerstandskraft des Zahnschmelzes erhöht
- Anleitung und Tipps zur richtigen Zahnpflege daheim: Wie putzt man richtig? Welche Pasten, Spülungen sind geeignet? Wie werden Zahnseide und Interdentalbürstchen verwendet?



Nach der Mundhygiene:

- Mit dem Essen und Trinken sollten Sie nach der professionellen Zahnreinigung 60 Minuten warten.
- Bitte nehmen Sie bis zu zwei Stunden nach der Mundhygiene keine stark färbenden Lebensmittel und Getränke zu sich, wie z.B. Curry, Heidelbeeren, Kaffee, Tee, Rote Rübe oder Rotwein. Es kann sonst zur Verfärbung der Zähne kommen.
- Verzichten Sie möglichst lange nach der Mundhygiene auf den Konsum von Tabak.

Wie oft zur professionellen Mundhygiene?

Erwachsenen empfehlen wir eine professionelle Mundhygiene zweimal im Jahr. Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren können die Mundhygiene einmal im Jahr als Kassenleistung kostenlos in Anspruch nehmen. Bei Kindern und Jugendlichen mit einer festsitzenden Zahnspange sind sogar zwei kostenlose Mundhygiene-Sitzungen im Jahr möglich.