



### So vermeiden Sie Karies:

- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta.
- Reinigen Sie Ihre Zahnzwischenräume mithilfe von Zahnseide oder speziellen Zwischenraumbürstchen mindestens einmal täglich.
- Gehen Sie regelmäßig zur professionellen Mundhygiene und zweimal jährlich zu Ihrer Zahnärztin bzw. zu Ihrem Zahnarzt.

## Ihr Termin für Ihre Mundhygiene

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin für eine professionelle Mundhygiene, oder fragen Sie uns bei Ihrem nächsten Besuch in einem unserer Zahngesundheitszentren. Eine Liste der Zahngesundheitszentren der ÖGK sowie ergänzende Informationen zur Mundhygiene finden Sie auf [www.gesundheitskasse.at/zgz](http://www.gesundheitskasse.at/zgz)



Wir behandeln  
Versicherte  
aller Kassen!



Die Informationen in dieser Publikation basieren auf medizinischen Leitlinien und Empfehlungen. Details dazu finden Sie auf der Website unter [www.gesundheitskasse.at/zgz](http://www.gesundheitskasse.at/zgz)



Africa Studio/shutterstock.com



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)  
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK,  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

16-ÖGK 99/1711.2023

Q-stock/shutterstock.com

## Meine Zahngesundheitszentren Professionelle Mundhygiene



# Liebe Patientin, Lieber Patient, Ihre Zahngesundheit ist uns wichtig!

Die Zahngesundheitszentren der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) bieten Ihnen österreichweit professionelle Mundhygiene an. Diese werden von ausgebildeten Prophylaxe-Assistentinnen und Prophylaxe-Assistenten zu einem fairen Preis durchgeführt.



Für **Kinder und Jugendliche** im Alter von 10 bis 18 Jahren ist die professionelle Mundhygiene einmal im Jahr als Kassenleistung kostenlos. Bei Kindern und Jugendlichen mit einer **feststehenden Zahnsperre** sind sogar zwei kostenlose Mundhygiene-Sitzungen im Jahr möglich.

## Was ist professionelle Mundhygiene?

Die regelmäßige, professionelle Mundhygiene stellt einen unverzichtbaren Baustein in der zahnmedizinischen Vorsorge dar. Sie trägt dazu bei, Ihre Zähne und Zahnfleisch vor Erkrankungen zu schützen und lange gesund zu erhalten. Die Ursache für viele Zahnerkrankungen sind Bakterien, die sich an den Zähnen in Form von Zahnbelag bzw. Zahnstein ablagern. Bei einer professionellen Zahnreinigung werden diese krankmachenden oder ästhetisch störenden harten und weichen Beläge entfernt.

## Was passiert bei der professionellen Mundhygiene?

Zunächst untersucht unsere Zahnärztin bzw. unser Zahnarzt Ihre Zähne und Ihr Zahnfleisch und klärt Sie über die notwendige Behandlung auf. Die Mundhygiene wird daraufhin von unseren Prophylaxe-Assistentinnen und Prophylaxe-Assistenten durchgeführt. Die Dauer der Behandlung hängt vom Zustand Ihrer Zähne und dem notwendigen Aufwand ab.

Die aktuellen Tarife der Zahngesundheitszentren finden Sie unter [www.gesundheitskasse.at/zgz](http://www.gesundheitskasse.at/zgz)



## Die einzelnen Schritte der professionellen Mundhygiene:

- Sämtliche Ablagerungen (Plaque, Zahnstein, Verfärbungen) auf den Zahnoberflächen und in den Zwischenräumen bis zum Zahnfleischrand werden entfernt.
- Die Zahnoberflächen werden poliert. Das sorgt für langanhaltend glatte Zähne.
- Ein Fluorid-Lack wird aufgetragen. Dieser schützt die Zähne vor Säureangriffen der Mundbakterien.
- Wir erklären und zeigen Ihnen die korrekte Zahnpflege für Zuhause.



### Tipps nach der Mundhygiene:

Nach der Mundhygiene soll der pH-Wert im Mund stabil bleiben. Verzichten Sie daher eine Stunde nach der professionellen Mundhygiene auf Essen und Trinken. Nehmen Sie am Tag der Mundhygiene keine farbstoffhaltigen Lebensmittel und Getränke (wie z.B. Kaffee, Tee, Rotwein, Rote Rübe, Curry, Heidelbeeren) zu sich. Verzichten Sie möglichst lange nach der Mundhygiene auf den Konsum von Tabak.

## Wie oft zur professionellen Mundhygiene?

Das ist individuell sehr verschieden und hängt von der Menge an Zahnbelägen und Ihrem Risiko für Karies und Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparats) ab. Die Standardempfehlung ist ein- bis zweimal im Jahr.