

# Wichtige Bausteine für die Gesundheit Deiner Zähne

## Ein Baustein - ein Flyer Vier Bausteine - vier Flyer

## Gesunde Zähne!

Vorsorge, Beratung,

## Spiegel, Sonde,

Versiegelung, Fluoridierung,

## Sauger & Co.

Kontrolltermin ...

Bei Interesse bekommst Du auch die Flyer zu den drei anderen Themen. Sie informieren Dich ausführlich über die Bausteine 1, 2 und 3:

### Baustein 1 - Ernährung

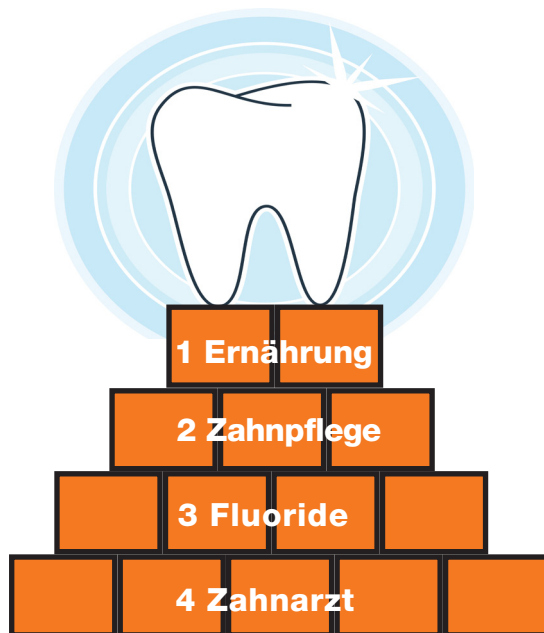
Ernähre Dich möglichst abwechslungsreich und achte auch auf Dein Getränk! Apfelschorle, Cola, Eistee & Co. sollten nur selten und zu den Mahlzeiten getrunken werden. Hauptgetränk sollte immer Wasser sein!

### Baustein 2 - Zahnpflege

Verwende eine Zahnbürste, die gut in Deiner Hand liegt, und fluoridhaltige Zahnpasta zum Zähneputzen. Achte vor allem auf die hinteren Backenzähne und den Zahnfleischrand. Ab 10 Jahren solltest Du regelmäßig (2-3 mal pro Woche) Zahnseide anwenden. Lass es Dir in der Zahnarztpraxis zeigen!

### Baustein 3 - Fluoride

Fluorid ist ein wichtiger Baustein, um Deine Zähne gesund zu erhalten. Wir empfehlen zum täglichen Zähneputzen eine fluoridhaltige Zahnpasta. Zusätzlich könntest Du einmal wöchentlich ein Fluorid-Gel verwenden. Frag einfach Deinen Zahnarzt!



LRA RV - ST - Stand: 05/2012

# Spiegel, Sonde, Sauger & Co.

Halbjährliche Kontrolltermine in der Zahnarztpraxis sind für die Gesunderhaltung der Zähne sehr wichtig. Der Zahnarzt bzw. die Zahnärztin untersucht die Zähne, das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut. So kann frühzeitig eine beginnende Karies oder Zahnfleischartzündung (Gingivitis) festgestellt werden. Auch Zahnfehlstellungen oder falsche Zungenlage können früh erkannt und, wenn nötig, behandelt werden.

**X** Ganz wichtig für gesunde Zähne ist die regelmäßige Vorsorge (Prophylaxe)!

Prophylaxe ist ein griechisches Wort und bedeutet Vorsorge/Vorbeugung z.B. vor einer Krankheit.

## Was gehört zur Prophylaxe?

(in der Zahnarztpraxis)

- ✓ Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung
- ✓ Beratung zur Mundhygiene, zur Ernährung und zu Fluoriden
- ✓ Versiegelung der bleibenden Backenzähne
- ✓ Fluoridierung
- ✓ Beratung und Anleitung im Umgang mit Zahnseide
- ✓ Evtl. Röntgenaufnahmen
- ✓ Untersuchung auf Zahnfehlstellungen und ggf. Überweisung zum Kieferorthopäden
- ✓ Eintrag ins Bonusheft
- ✓ Professionelle Zahnreinigung (PZR)

Prophylaxe wird nicht nur in der Zahnarztpraxis gemacht. Du tust jeden Tag auch zuhause schon viel, um Deine Zähne gesund zu erhalten. Wie: Zähneputzen, Verwenden von Fluorid-Gel, Zahnseide, gesunde Ernährung, viel Wasser trinken ... !

# Was merke ich mir?

- Jedes halbe Jahr gehe ich in die Zahnarztpraxis zur Vorsorgeuntersuchung.
- Ich kann meine Backenzähne versiegeln lassen. Dadurch sind Sie besser vor Karies geschützt.
- Mein Zahnarzt kann meine Zähne halbjährlich fluoridieren.
- Für Zuhause kann ich mir ein Fluorid-Gel verschreiben lassen.
- Als Jugendlicher gehört für mich die Reinigung der Zahnzwischenräume zum Zähneputzen dazu. Die richtige Handhabung von Zahnseide lasse ich mir in der Zahnarztpraxis zeigen.
- Wenn ich eine Zahnspange bekomme, berät mich mein Zahnarzt oder Kieferorthopäde über die notwendigen Spezialzahnbürsten.
- Prophylaxe in der Zahnarztpraxis ist für mich kostenlos (bis zum 18. Geburtstag). Die Kosten übernimmt meine gesetzliche Krankenkasse.
- Auch wenn ich über 18 bin, gehe ich weiterhin regelmäßig zum Zahnarzt. Die Prophylaxe und das Fluorid-Gel muss ich dann zwar selbst bezahlen, doch ich weiß: Es lohnt sich!!!
- Ich frage in der Praxis nach einem Bonusheft und führe es regelmäßig!

# Weitere Fragen?

Bei allen Fragen rund um die Zahngesundheit kannst Du Dich gerne an uns wenden:

## Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit

und das

## Team der Jugendzahnpflege im Gesundheitsamt

- ✓ Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Telefon: 0751/85-5311
- ✓ Ottmannshofer Str. 46  
88299 Leutkirch  
Telefon: 07561/9820-5610