

Colgate

Mundgesundheit: Eigene Verantwortung – Gemeinsame Vorsorge
Gesunde Zähne erfordern gesundes Zahnfleisch



Inhalt

Editorial	3
Gesunde Zähne brauchen ein gesundes Zahnfleisch	4
Zahnpasta, Zahnbürste & Co.	7
Zahnpasten	7
Zahnbürsten	8
Reinigung der Zahnzwischenräume	9
Welchen Anteil hat Ihr Zahnarzt an Ihrer Zahngesundheit?	10
Was kostet Mundgesundheit?	13
Sinn und Unsinn von Zahn-Zusatzversicherungen	15

Liebe Leserinnen und Leser,

Ihr Zahnarzt hat Ihnen erklärt, dass eine gute Mundgesundheit direkte und positive Auswirkungen auf die Gesundheit des gesamten Körpers hat. Eine auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtete Mundgesundheitsvorsorge zu Hause und in der Zahnarztpraxis ist hier von entscheidender Bedeutung. Durch eine regelmäßige und umfassende Mundhygiene lässt sich also nachgewiesenermaßen die Mund- und somit auch die Allgemeingesundheit wesentlich beeinflussen und verbessern. Diese positiven Einflussfaktoren hat auch jeder selbst in der Hand.

Es gibt eine Vielzahl von Empfehlungen, wie die Mundgesundheit erhalten beziehungsweise verbessert werden kann. Da diese Informationen teilweise verwirrend, schwer umzusetzen und nicht immer fachlich einheitlich sind, ist ein ausreichendes Wissen zu diesem Thema in der Bevölkerung nur begrenzt vorhanden. Gleichzeitig zeigen Studien zum Verbrauch von Materialien und Produkten zur Mundhygiene große Diskrepanzen zwischen empfohlenem und tatsächlichem Verbrauch. Der jährliche Verbrauch an Zahnpasta beträgt nur etwa 60 bis 70 Prozent der notwendigen Menge, Zahnbürsten werden durchschnittlich nur ein- bis zweimal statt vier- bis

sechsmal im Jahr gewechselt. Der Verbrauch bei Zahnseide liegt bei etwa 2,5 Prozent und bei Interdentalraumbürstchen (Zahnzwischenraumbürstchen) sogar nur bei einem Prozent der empfohlenen Menge. Hier besteht akuter Aufklärungs- und Nachholbedarf.

Mit dieser Broschüre möchten wir zeigen, wie wichtig die Eigenverantwortung für die Mundgesundheit ist, welche Inhaltsstoffe in einer Zahnpasta enthalten sind und was die optimale Mundhygiene kosten kann. Außerdem zeigen wir, was Sie von einer Zahn-Zusatzversicherung erwarten können und wie ein Besuch beim Zahnarzt auf Dauer zu einem angenehmen Termin werden kann.

Diese Broschüre ist das Ergebnis der Zusammenarbeit zwischen Colgate und der Bundeszahnärztekammer, die nunmehr seit sieben Jahren besteht, unter Einbeziehung von Fachleuten aus der zahnmedizinischen Forschung und Lehre. Das gemeinsame Ziel ist es, die Öffentlichkeit für das Thema Mundgesundheit zu sensibilisieren und darüber aufzuklären, um damit langfristig die Mundgesundheit in Deutschland für alle Altersgruppen nachhaltig zu verbessern.



Michael Warnke
Colgate-Palmolive



Dr. Dietmar Oesterreich
Bundeszahnärztekammer

Ch. Warnke

Dr. D. Oesterreich



Gesunde Zähne brauchen ein gesundes Zahnfleisch

Von Prof. Dr. Stefan Zimmer

Ein Sprichwort sagt „Morgens, abends nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen!“ Doch ganz so einfach ist es nicht. Die Zahngesundheit selbst ist nur ein Aspekt der Mundgesundheit. Ebenfalls wichtig sind die Gesundheit des Zahnfleisches, des Zahnhalteapparates und der Schleimhäute. Wer hier eigenverantwortlich gezielte Maßnahmen zum Erhalt und zur Verbesserung der Mundgesundheit ergreift, hat später gut lachen: Denn ein gesunder Zahnhalteapparat verhindert nicht nur Zahnverlust, sondern mindert außerdem das Risiko schwerer Allgemeinerkrankungen und gesunde Zähne steigern die Lebensqualität.



Prof. Dr. Stefan Zimmer,
kommissarischer Direktor
der Poliklinik für Zahn-
erhaltung und Präventive
Zahnheilkunde in Düsseldorf

Mundgesundheit in Deutschland in jungen Jahren beachtlich

Die Ergebnisse der vierten deutschen Mundgesundheitsstudie (DMS IV) sind beeindruckend: Bei Kindern und Jugendlichen hat Deutschland im internationalen Vergleich einen klaren Spitzenplatz erreicht. In der Altersgruppe der Zwölfjährigen sind 70 Prozent kariesfrei. Statistisch gesehen hat jeder Zwölfjährige nur 0,7 kariöse Zähne. Vor 20 Jahren hätte das noch niemand erwartet, denn der entsprechende Wert lag damals noch über vier.

Auch bei Erwachsenen und Senioren wurde festgestellt, dass erstmalig mehr Zähne erhalten sind als bisher. Gleichzeitig haben in der Gruppe der 35- bis 44-Jährigen bereits ca. 20 Prozent eine fortgeschrittene Entzündung des Zahnhalteapparates (Parodontitis) mit Zahnfleischtaschen von 6 mm Tiefe und mehr. Bei den Senioren (65 bis 74 Jahre) sind es ca. 40 Prozent, die infolge fortgesetzter Entzündungen des Zahnhalteapparates eine beachtliche Zerstörung des Kieferknochens aufweisen. Wesentliche Ursache für diese Entwicklung ist, dass die erhaltenen Zähne mit zunehmendem Lebensalter ein steigendes Risiko für parodontale Erkrankungen aufweisen.

Dass jedoch mit einer Parodontitis das Risiko für arterielle Verschlusskrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall) steigen kann, ist den Betroffenen noch nicht ausreichend bewusst. Für Diabetespatienten ist es besonders schwierig, ihren Blutzucker richtig einzustellen, wenn sie tiefe Entzündungen im Zahnhalteapparat haben. Bei werdenden Müttern mit unbehandelter Parodontitis besteht ein mehr als fünffach höheres

Risiko für eine untergewichtige Frühgeburt. Umso wichtiger ist es, der Gesundheit des Zahnhalteapparates viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Persönlicher Einsatz als Basis für die Mundgesundheit

Karies, Gingivitis und Parodontitis sind beeinflussbar. Doch nicht nur gründliche Zahn- und Mundpflege haben einen hohen Stellenwert. Es gibt eine Vielzahl von Faktoren, die entscheidende Auswirkungen auf die Mundgesundheit und das individuelle Erkrankungsrisiko haben. Dazu gehören z. B. das Rauchen, die Art und Häufigkeit der Nahrungsaufnahme sowie Übergewicht (BMI > 25). Nicht oder nur schwer beeinflussbar sind genetische Prädispositionen, Stoffwechselerkrankungen, immunologische Störungen, hormonelle Veränderungen und psychosozialer Stress.

Allerdings verringern diese Einflussfaktoren nicht die eigene Verantwortung bei der Mundpflege. Negative Einflüsse können durch entsprechenden Eigenantrieb kompensiert werden. Ausschlaggebend dafür sind die individuelle Mundhygiene zu Hause sowie die Bereitschaft, unterstützende und sinnvolle Angebote beim Zahnarzt anzunehmen und durchführen zu lassen.



Mit wenig Aufwand Erkrankungen verhindern

Es ist nicht viel, was man zu einer wirksamen Oralprophylaxe braucht:

1. Eine tägliche gründliche Reinigung der Mundhöhle mit einer geeigneten Zahnbürste
2. Eine wirksame Zahnpasta, die ausreichend Fluorid (1.200 bis 1.500 ppm) und im Idealfall einen wirksamen Antiplaquewirkstoff (z. B. Triclosan/Copolymer) enthält
3. Der tägliche Gebrauch von Hilfsmitteln zur Reinigung der Zahnzwischenräume (Zahnseide und/oder Zahnzwischenraumbürste)
4. Regelmäßig ein- bis zweimal pro Jahr eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sowie die regelmäßige Erhebung des Parodontalen Screening-Indexes (PSI)
5. Abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko ein- bis viermal im Jahr eine Professionelle Zahnreinigung
6. Bei erhöhtem Kariesrisiko der zusätzliche Einsatz von Fluorid-Lacken oder -Gelen
7. Der Einsatz von fluoridiertem Speisesalz bei der häuslichen Ernährung

Bei einem besonderen Erkrankungsrisiko können zusätzliche Maßnahmen notwendig sein.

Zahnreinigungsmethoden

Es gibt zahlreiche Empfehlungen zu Zahnreinigungsmethoden, ohne dass sich eine allgemein gültige Putztechnik hätte durchsetzen können. Konsens besteht allerdings darüber, dass beim Zähneputzen eine systematische Vorgehensweise angewendet werden sollte, um alle Zähne und Zahnflächen zu erreichen. Auch bei der Auswahl der Zahnbürste sollte das berücksichtigt werden.

Zahnseide wird angewendet, indem man mit vorsichtigen horizontalen Bewegungen den Kontaktpunkt zwischen den Zähnen passiert. Anschließend wird die Reinigung der Zahnoberflächen jeweils mit vertikalen Bewegungen vorgenommen.

Entscheidend ist, dass der Einzelne Gelegenheit erhält, die für ihn sachgerechten Hilfsmittel im eigenen Mund unter professioneller Anleitung wiederholt zu trainieren (Mundhygienetraining in der Zahnarztpraxis).

Zahnpasta, Zahnbürste & Co.

Wer stand nicht schon einmal vor dem Zahnbürsten- oder Zahnpasten-Regal im Supermarkt und hat sich die Frage gestellt, wodurch sich die einzelnen Produkte eigentlich unterscheiden? Ein Blick auf die Liste mit den Inhaltsstoffen der Zahnpasta etwa sorgt meist nur für noch mehr Verwirrung. Worauf aber sollte beim Kauf geachtet werden?

Zahnpasten – was ihre Inhaltsstoffe aussagen

Noch heute ist die Ansicht weit verbreitet, Zahnpasten seien alle gleich – aber dem ist nicht so. Was moderne Zahnpasten wirklich können, verrät oft die Auflistung ihrer Inhaltsstoffe. Die Benennung der Inhaltsstoffe folgt einer internationalen Vereinbarung für kosmetische Produkte in englischer Sprache. Es werden Bezeichnungen verwendet, die aus Pharmazie und Naturwissenschaften stammen. Die enthaltenen Stoffe werden in abnehmender Konzentration aufgelistet.

Ebenso können Hilfsstoffe enthalten sein, die der Zahnpasta eine chemische oder mikrobiologische Stabilität verleihen oder die erwünschten Farbeffekte bewirken. Geschmacksstoffe wie Saccharin und Aromen sind ebenfalls Bestandteil einer Zahnpasta. Während der Produktion müssen viele Standards eingehalten werden, damit die Zahnpasta ihren Zweck erfüllt.

Vorbeugende Effekte verdankt eine Zahnpasta ihren Wirkstoffen. Standardwirkstoffe zum Schutz vor Karies sind Fluoride. Ob der Einsatz von Aminfluorid, Natriumfluorid oder Natriummonofluorophosphat am sinnvollsten ist, hängt weniger von der Wirksamkeit der Fluoridverbindungen ab, sondern vielmehr von der Gesamtformel und davon, welchen Zusatzeffekt die Zahnpasta bewirken soll. Generell gilt: Je mehr Fluorid enthalten ist, desto größer ist die Kariesschutzwirkung. Zahnpasten, die im Supermarkt angeboten werden, verfügen über bis zu 1.500 ppm Fluorid. Für Kinder gelten andere Grenzwerte. Vom ersten Milchzahn (ca. sechs Monate) bis zum ersten bleibenden Zahn (ca. sechs Jahre) darf der Fluorid-



gehalt nur 500 ppm betragen. Wirkstoffe mit Antiplaqueeigenschaften helfen, den Zahnbelag zusätzlich zu bekämpfen und zu verringern. Dies ist besonders sinnvoll am Zahnfleischrand und in den Zahnzwischenräumen. Zu den wirksamsten Antiplaqueewirkstoffen in Zahnpasten gehören etwa Zinn- und Zinksalze oder Triclosan. Durch sie wird ein zusätzlicher Effekt bei entzündetem und blutendem Zahnfleisch erreicht.

Pyrophosphate, Polyphosphate, PVM/MA Copolymer und andere bewirken, dass die Zahnsteinbildung verringert wird. Wer unter Zahnüberempfindlichkeit leidet, dem können unter anderem Kaliumsalze, Strontiumsalze und Zinnfluorid helfen.

Fast alle Zahnpasten enthalten Fluoride. Ob eine Zahnpasta auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist, lässt sich an den spezifischen Inhaltsstoffen erkennen. Gibt ein Hersteller eine besondere Eigenschaft an, ist aber kein entsprechender Wirkstoff auf der Liste der Inhaltsstoffe zu finden, sollten Sie Ihren Zahnarzt danach fragen. Zahnpasten, die einen zahnauhellenden Effekt versprechen, können Sie dann verwenden, wenn Ihr Zahnfleisch gesund ist und Sie keine freiliegenden Zahnhälse haben. Darüber hinaus gibt es Zahnpasten, die speziell die Bedürfnisse eines reiferen Gebisses befriedigen, da sie zusätzlich mit Vitamin E oder Triclosan versehen sind. Sind Sie auf der Suche nach einer Zahnpasta, die einen Rundumschutz bietet, gibt Ihnen auch Stiftung Warentest Auskunft (Ausgabe 11/2006). Wichtig sind jedoch neben der Auswahl der richtigen fluoridhaltigen Zahnpasta die regelmäßige Mundhygiene und die kontinuierliche zahnärztliche Betreuung.

Zahnbürsten – elektrisch oder per Hand? – die Qual der Wahl

Eine ultimativ richtige Zahnbürste für alle gibt es, nicht. Die beste ist immer diejenige, die regelmäßig und richtig benutzt wird. Dennoch gilt es, verschiedene Aspekte zu beachten. So sollte eine Handzahnbürste einen eher kleinen Bürstenkopf haben, damit jeder Zahn einzeln gereinigt werden kann. Es ist wichtig, dass die Borstenenden einzeln abgerundet sind, damit sie das Zahnfleisch nicht verletzen. Ideal sind weiche bis mittelharte Borsten. Schrubbende Bewegungen sollten unbedingt vermieden werden. Ob Borsten eine Hochtief- oder V-Form aufweisen, plan angeordnet oder in V-Stellung auf dem Bürstenkopf stehen, ist dagegen

Zahnpasten enthalten:

1. Putzkörper (Silicate, Phosphate, Aluminate, Perlite oder andere), die die Reinigungswirkung der Zahnpasta ausmachen
2. Lösungs- oder Feuchthaltemittel (Wasser, Glycerin, Sorbitol u. a.), die dafür sorgen, dass die Zahnpastenbestandteile gelöst sind, die Paste nicht austrocknet und hart wird
3. Strukturgeber (Carrageenan, Cellulose o. a.), durch die das Produkt eine pastöse Form erhält
4. Tenside (Sodiumlaurylsulfate, Betaine oder Aminfluoride) als oberflächenaktive Substanzen, die zur Schaumbildung führen und gewährleisten, dass die Wirkstoffe der Zahnpasta an alle erreichbaren und sauberen Zahnflächen gelangen

zweitragig und hängt von der jeweiligen Zahnstellung und individuellen Geschicklichkeit beim Zähneputzen ab. Wird zusätzlich ein Zungenreiniger verwendet, lassen sich auch Bakterien, die Mundgeruch verursachen, vom Zungenrücken entfernen. Zahnbürsten sind in der Regel nach drei Monaten auszutauschen.

Für viele Menschen ist die Handhabung elektrischer Zahnbürsten einfacher und ihre Anwendung leichter zu erlernen. In Bürsten mit oszillierender (schwingender) und rotierender Bewegungscharakteristik oder mit Schalltechnologie ist eine gewisse Zahnputztechnik bereits integriert. Doch auch die Anwendung eines elektrischen Modells sollte unter Kontrolle eingeübt werden. Es gelten ähnliche Regeln wie für das Putzen mit einer manuellen Zahnbürste: Der Bürstenkopf wird von einem Zahn zum nächsten bewegt, jede Zahnfläche einzeln gründlich gereinigt und beim Bürsten darf nicht zu stark aufgedrückt werden. Falls Sie die Anschaffung einer elektrischen Zahnbürste in Erwägung ziehen, lassen Sie sich am besten von Ihrem Zahnarzt beraten. Generell lässt sich bei richtiger Handhabung mit beiden Methoden ein guter Reinigungseffekt erzielen, so dass die Auswahl der Zahnbürste den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben angepasst werden kann.

Seide oder Bürste? – Werkzeuge für empfindliche Gewebe zur Zahnzwischenraumpflege

Zahnseiden gibt es in den unterschiedlichsten Varianten: dick, dünn, flach, breit, flauschig oder solche, deren Umfang sich verändert. Sie sind entweder gewachst

oder ungewachst und können mit Fluoriden oder Aromen beschichtet bzw. getränkt sein. Für Menschen mit größeren Zahnzwischenräumen sind Interdentalraumbürstchen besser geeignet. Die Nylonbürstchen werden in vielfältigen Formen, Größen und Halterungen angeboten. Wichtig ist, dass die Bürstchengröße den Zahnzwischenräumen angepasst ist.

Während Zahnseide nach einmaligem Gebrauch entsorgt wird, können Interdentalraumbürstchen nach der Anwendung ausgespült und am nächsten Tag wieder verwendet werden. Bei täglichem Gebrauch sollten sie alle ein bis zwei Wochen ausgetauscht werden oder dann, wenn der Draht gebrochen oder stark gebogen ist. Lassen Sie sich beim Zahnarzt zeigen, welche der möglichen Hilfsmittel für die Pflege Ihrer Zahnzwischenräume am sinnvollsten sind, und üben Sie den Gebrauch unter Anleitung vor einem Spiegel. Mit dieser Einweisung sind Sie bestens geschult, um die Reinigung zu Hause täglich fortzuführen.

Rundum frisch – Mundspüllösungen

Mundspüllösungen können eine sinnvolle Ergänzung zum Zähneputzen sein, etwa wenn nach einer Zwischenmahlzeit Zahnbürste und Zahnpasta nicht zur Hand sind. Stellt der Zahnarzt ein erhöhtes Risiko für Karies oder Zahnfleischerkrankungen fest, können spezielle Mundspülungen die zahnärztlichen Maßnahmen unterstützen und einen zusätzlichen Schutz bewirken.



Welchen Anteil hat Ihr Zahnarzt an Ihrer Mundgesundheit?

Der halbjährliche Besuch beim Zahnarzt: für manchen ein unangenehmer Pflichttermin, bei dem herauskommt, dass eine Zahn- oder Zahnfleischbehandlung ansteht. Wer jedoch versteht, dass der Zahnarztbesuch neben der regelmäßigen Prophylaxe zu Hause der wichtigste Baustein zum Erhalt der Mundgesundheit ist, wird diesem Termin bald positive Seiten abgewinnen. Die professionelle Prophylaxe beim Zahnarzt ist nämlich eine äußerst effektive Maßnahme, Karies und Entzündungen des Zahnhalteapparates (Parodontitis) und somit oft unangenehme Behandlungen vorzubeugen.

Die Kontrolluntersuchung

Zu Beginn erfolgt eine Inspektion der Mundhöhle. Hierdurch lassen sich Erkrankungen an Zähnen, Zahnfleisch, Zahnhalteapparat, Kiefergelenk und Kaumuskulatur, aber auch den Schleimhäuten erkennen. Bei regelmäßigem Besuch können Erkrankungen in der Regel frühzeitig diagnostiziert werden. Der Umfang der unter Umständen notwendigen Behandlung kann damit reduziert und ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden. Der Zahnarzt schlägt vor, welche Maßnahmen je nach Mundsituation und Einschätzung der individuellen Risikofaktoren notwendig sind. Dabei helfen ihm die Informationen auf dem so genannten Anamnesebogen, der die wichtigsten Gesundheitsdaten abfragt und vom Patienten ausgefüllt wird. Hierzu gehören unter anderem: Leidet der Patient an einem Diabetes, gibt es eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, liegt eine Schwangerschaft vor, welche Medikamente werden regelmäßig eingenommen, welche Allergien oder Überempfindlichkeiten liegen vor und raucht der Patient? All diese Faktoren können Einfluss auf Mundgesundheit, Diagnose und Behandlung haben.

Während der Untersuchung ist es sinnvoll, den PSI (Parodontaler Screening Index) ermitteln zu lassen. Dabei diagnostiziert der Zahnarzt unter anderem mit Hilfe einer Messsonde mögliches Zahnfleischbluten, das ein Zeichen einer parodontalen Entzündung sein kann, sowie das Vorhandensein von Zahnstein und Belägen, überstehenden Kronen- oder Füllungsrandern und die Tiefe eventueller Zahnfleischtaschen. Mit diesem Test lassen sich Zahnbetterkrankungen bereits in einem sehr frühen Stadium feststellen. Die Kosten für

diese sinnvolle Maßnahme werden von den gesetzlichen Krankenkassen alle zwei Jahre übernommen. Bei einem höheren Entzündungsrisiko ist eine häufigere Untersuchung sinnvoll. Speicheltests für die Bestimmung des Kariesrisikos sind allerdings nur in Ausnahmefällen zweckmäßig.

Die Professionelle Zahnreinigung

Abhängig vom individuellen Erkrankungsrisiko sollte regelmäßig eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) durchgeführt werden. Während der PZR entfernt die hierfür ausgebildete Fachkraft mit Hilfe spezieller Instrumente alle weichen und harten Zahnbeläge (Biofilm, Zahnstein, Konkremente) auf der Zahn- und erreichbaren Wurzeloberfläche. Dabei werden insbesondere die Zahnzwischenräume und die Bereiche der Zähne, die bei der täglichen häuslichen Mundhygiene nicht ausreichend erreicht werden, einer gründlichen

Reinigung unterzogen. Anschließend werden sämtliche Zahnflächen poliert. Den Abschluss bildet eine Fluoridierung, in der Regel mit einem Lack. Mit dem richtigen Fluorid-Lack erreicht man einen nachweisbar wirksamen Schutz der Zahnoberfläche vor Karies. Bei einem erhöhten Erkrankungsrisiko für Karies oder Zahnbett-erkrankungen können kürzere Zeitintervalle für eine PZR und Fluoridierung sinnvoll sein.

Analyse des individuellen Mundhygieneverhaltens und Beratung

Für die Mundhygiene zu Hause ist jeder selbst verantwortlich. Bei der Kontrolluntersuchung und der PZR erkennen die Fachleute schnell, welche Bereiche bei der häuslichen Mundhygiene Probleme bereiten, und können konkrete Empfehlungen aussprechen, sozusagen einen Prophylaxeplan für zu Hause erstellen. Natürlich bietet sich für den



Mechanische Hilfsmittel, Zeitdauer, Zeitpunkt der häuslichen Zahn- und Mundpflege

Hilfsmittel	Obligatorisch	Fakultativ
Zahnbürsten (Handzahnbürste oder elektrische) mit Fluorid-Zahnpasta*	2-mal täglich	
Zahnseiden	1-mal täglich	
Interdentalraumbürsten**	1-mal täglich	
Sonstige mechanische Hilfsmittel (z. B. Einbüschelbürsten)		1-mal täglich
Zungenreiniger		1-mal täglich

*Kinder bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres sollten nur einmal/Tag Fluorid-Zahnpasta verwenden.

**Als Alternative zur Zahnseide, je nach individuellem Bedürfnis.

Quelle: H. J. Staehle, Heidelberg, C. E. Dörfer, Kiel, 2007

Patienten hier auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen und z. B. den richtigen Umgang mit Zahnbürste, Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten unter fachlicher Kontrolle einzuüben.

Zahnputztechnik

Solange bei der häuslichen Mundhygiene **alle** Zahnflächen und der Zahnfleischrand täglich gut von Plaque befreit werden, ist die Art der Zahnputztechnik von untergeordneter Bedeutung. Folgende vier Punkte sollten allerdings unbedingt beachtet werden:

1. Die Mundhygiene muss systematisch erfolgen. Dabei wird jeder Zahn einzeln gesäubert und keine Zahnfläche vergessen.

2. Ein grobes Schrubben ist für die Mundpflege nicht geeignet, da Zähne und Zahnfleisch mechanisch geschädigt werden.
3. Beim Zähneputzen darf nur mit geringem Druck gearbeitet werden. Ein Putzdruck von etwa 100 bis 150 g Auflagegewicht ist völlig ausreichend. Tipp: Testen Sie den Druck mit Hilfe einer Küchenwaage.
4. Die Zähne sollten zweimal täglich gereinigt werden, die Zahnzwischenräume einmal pro Tag.

Wenn eine Zahn- oder Zahnbettbehandlung notwendig ist, sollte der Patient dafür gewonnen werden, zu Hause und in Zusammenarbeit mit seinem Zahnarzt ein weiteres Fortschreiten zu verhindern und neuen Erkrankungen vorzubeugen.

Was kostet Mundgesundheit?

Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnzwischenraumreinigung sind feste Bestandteile des Mundhygiene-Alltags. Bestimmte zahnärztliche Zusatzleistungen, die meist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten sind, können hinzukommen. Wir geben Ihnen eine ungefähre Kostenrechnung für Investitionen in Ihre Mundgesundheit. Das Ergebnis: Mit erstaunlich wenig Aufwand kann sehr viel erreicht werden!

Prophylaxe zu Hause

Die Rahmenbedingungen sind schnell zusammengefasst:

1. Wer zweimal täglich die Zähne putzt, verbraucht ca. 1,5 bis 2 ml Zahnpasta pro Tag.
2. Eine Zahnbürste erfüllt ihre Aufgabe etwa 3 Monate lang richtig. Danach verlieren die Borsten ihre Spannkraft. Auch nach der Genesung von einer Erkältung oder Infektionserkrankung muss sie ausgetauscht werden.
3. Die Zahnzwischenräume werden möglichst einmal am Tag gründlich von Plaque befreit. Hierzu werden ca. 50 bis 60 cm Zahnseide täglich oder ein Zahnzwischenraumbürstchen benötigt. Letzteres lässt sich bei richtiger Anwendung etwa eine Woche lang verwenden.

So kommt man zu folgendem Ergebnis:

Was kostet im Durchschnitt die Prophylaxe zu Hause?	
Produkt	Euro/Jahr
Zahnpasta 7,3 bis 9,7 Tuben à 75 ml	16–22 Euro
Zahnbürsten 4 bis 6 Stück	12–18 Euro
Zahnseide 365 Verbrauchseinheiten	ca. 70 Euro
Alternativ zu Zahnseide: Interdentalraumbürstchen 52 Stück	ca. 45 Euro
Gesamtkosten im Jahr	73–110 Euro
Kosten pro Tag	0,20–0,30 Euro

Mundhygiene zu Hause bedarf also eines nur geringen finanziellen Aufwandes. Mit ca. 20 Cent ist man dabei – eine geringe Investition in die Mundgesundheit.

Welche Maßnahmen sind darüber hinaus empfehlenswert?

Für Kinder und Jugendliche wird im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung viel getan. Bei den erwachsenen Patienten lässt der Gesetzgeber den gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) wenig Spielraum, wenn es um die Kostenübernahme für vorbeugende Maßnahmen in der Zahnarztpraxis geht, die zur Erhaltung der Mundgesundheit notwendig sein können. Die wichtigste Maßnahme, die Professionelle Zahnreinigung (PZR) – gesunde Patienten sollten sie je nach Krankheitsrisiko ein- bis viermal im Jahr in der Zahnarztpraxis durchführen lassen –, ist grundsätzlich als Eigenleistung definiert.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die PZR in der Zahnarztpraxis die ideale Ergänzung ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu halten. Eine regelgerecht durchgeführte PZR dauert bei einem gesunden Patienten im Durchschnitt etwa 45 Minuten. Die Kosten sind dabei abhängig vom individuellen Behandlungsbedarf des Patienten sowie vom Umfang und Zeitaufwand der Behandlung und können im Durchschnitt zwischen 60 und 150 Euro betragen. Die Investition in diese Vorsorgemaßnahme lohnt sich auf jeden Fall, empfiehlt auch Stiftung Warentest. Private

Krankenkassen und einige Zahn-Zusatzversicherungen übernehmen diese Leistung, wenn der entsprechende Tarif dies vorsieht.

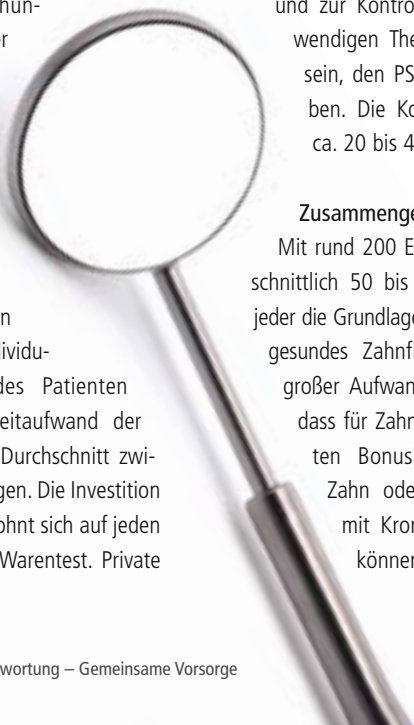
Eine klassische Zahnsteinentfernung beim Zahnarzt pro Jahr ist für GKV-Versicherte zwar frei, sie stellt aber keinen Ersatz für eine Professionelle Zahnreinigung dar. Auch halbjährliche Fluoridierungsmaßnahmen, z. B. mit einem Fluoridlack, sind höchst wirksam zur Verringerung des Kariesrisikos. Erwachsenen wird diese Vorsorgebehandlung von der GKV nicht mehr erstattet. Die Fluoridierung ist, wie auch die Zahnsteinentfernung, in der PZR enthalten.

Die Erhebung des Parodontalen Screening Index (PSI) wird von der gesetzlichen Krankenversicherung alle zwei Jahre bezahlt. Diese Untersuchung von möglichen Entzündungen des Zahnfleisches oder Zahnhalteapparates sollten Sie auf jeden Fall durchführen lassen. Abhängig vom Befund

und zur Kontrolle einer eventuell notwendigen Therapie kann es sinnvoll sein, den PSI auch jährlich zu erheben. Die Kosten hierfür liegen bei ca. 20 bis 40 Euro.

Zusammengefasst:

Mit rund 200 Euro im Jahr oder durchschnittlich 50 bis 60 Cent pro Tag kann jeder die Grundlage für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch schaffen – kein großer Aufwand, wenn man bedenkt, dass für Zahnersatz, trotz gut geführten Bonusheftes, 500 Euro pro Zahn oder bei einem Implantat mit Krone 2.000 Euro anfallen können.



der privaten Zusatzversicherung nicht an die gesetzlichen Krankenkassen gekoppelt sind. Nur dann werden auch Implantate oder Zahnbehandlungen ohne Leistungsanspruch gegenüber der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Es sollte zudem keine Begrenzung bei der Erstattung von Inlays und Implantaten geben. Bei Implantaten sollte die Versicherung sowohl die Kosten für das im Kiefer verankerte Implantat als auch für den darauf befestigten Zahnersatz (Suprakonstruktion) tragen. Eine Mehrkostenübernahme für Keramikverblendungen bis zu den Weisheitszähnen ist in der Regel nicht nötig und macht die Versicherung unnötig teuer. Häufig deckt der Vertrag die zahnfarbene Verblendung bei der Behandlung im Oberkiefer nur bis zum fünften Zahn, im Unterkiefer bis zum vierten Zahn von vorn ab. Was eine Versicherung abdecken sollte, hängt einerseits vom medizinisch Notwendigen, andererseits von Ihren ästhetischen Bedürfnissen ab. Ihr Zahnarzt hilft Ihnen sicherlich gerne bei der Entscheidung.

Die Berechnung des Anspruches sollte nicht nur auf die Höhe der Regelversorgung beschränkt sein, sondern auch Zahnarztrechnungen bis zum GOZ-Höchstbetrag, dem von der Gebührenordnung für Zahnärzte bemessenen Höchstsatz, einschließen. Außerdem sollte darüber hinaus die Übernahme von Nebenkosten durch die Versicherung abgedeckt sein. Gerade bei Implantatbehandlungen sind beispielsweise Maßnahmen zum Knochenaufbau besonders kostspielig. Wichtig ist ebenfalls, dass die Anzahl der Implantate nicht eingeschränkt ist.

Es ist durchaus sinnvoll, eine Zahn-Zusatzversicherung abzuschließen, die auch die Kosten für

Prophylaxe wie Professionelle Zahnreinigung oder kieferorthopädische Behandlungen einschließt.

Jede Zusatzversicherung setzt in ihren Leistungen in den ersten Jahren nach Vertragsabschluss eine Obergrenze. Ein gutes Angebot erstattet bereits im ersten Versicherungsjahr über 500 Euro. Bei manchen Anbietern liegt die Obergrenze sogar bei über 1.000 Euro. Insgesamt sollte man darauf achten, dass es auch langfristig keine zu engen Begrenzungen gibt. So zahlen einige Anbieter nur bis zu 1.000 Euro im Jahr oder höchstens 4.800 Euro in vier Jahren.

Neben der Beratung durch Ihren Zahnarzt haben Sie auch die Möglichkeit, sich bei Verbraucher-schutzinitiativen wie der Stiftung Warentest oder der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) über Zahn-Zusatzversicherungen zu informieren. Letztendlich liegt es immer in Ihrem Ermessen, wie hochwertig und in welchem Umfang eine erforderliche Versorgung erfolgen soll. Bei geringeren Ansprüchen sind auch preiswertere Tarife sinnvoll.

Qualitätsmerkmale für gute Zahn-Zusatzversicherungen in Abhängigkeit von den individuellen Bedürfnissen des Patienten:

- Erstattung für Zahnersatz sollte bei mindestens 50 Prozent vom Rechnungsbetrag liegen
- Versicherung erstattet den vereinbarten Prozentsatz kassenunabhängig, d. h. selbst dann, wenn die gesetzliche Krankenkasse gar nichts zahlt
- Zusätzlich Erstattung von mind. 50 Prozent für Prophylaxe und Kieferorthopädie
- Zahnarzt Honorare werden bis zum 3,5-fachen GOZ-Satz übernommen
- Keine Begrenzung der maximalen Erstattung bei Inlays und Implantaten
- Implantatleistung inklusive Knochenaufbau ist mitversichert; Anzahl der Implantate pro Kiefer/Kieferhälfte ist nicht begrenzt
- Zahnersatz (Suprakonstruktion) auf Implantaten ist mitversichert
- Erstattungsbegrenzungen im 1. Versicherungsjahr über 500 Euro sind gut, über 1.000 Euro sehr gut
- Keine langfristig zu geringen Begrenzungen: z. B. maximal 1.000 Euro pro Jahr



Sinn und Unsinn von Zahn-Zusatz- versicherungen

Die Unsicherheit der Verbraucher ist groß: Niemand kann heute wissen, wie sich die Zuzahlungsregelungen in der gesetzlichen Krankenversicherung weiterentwickeln. Kann ich mir einen Zahnersatz in Zukunft noch leisten? Welche Leistungen übernimmt die Krankenkasse? Brauche ich eine Zusatzversicherung und wenn ja, welche? Wie aktuelle Studien belegen, gibt es gravierende Unterschiede bei den Anbietern von Zahn-Zusatzversicherungen. Ein wichtiger Grund, sich vor einem Abschluss genau zu informieren.

Wann lohnt sich eine private Zusatzversicherung?

Wer schon jetzt viele gefüllte oder erkrankte Zähne hat oder bei wem künftig aufwändige Zahn-sanierungen anstehen, wer dabei nicht auf eine hochwertige Versorgung wie Implantate, Keramik-kronen und Inlays verzichten will, kann zu einer Zahn-Zusatzversicherung greifen. Mit einer guten Zahn-Zusatzversicherung lässt sich der Eigenanteil hochwertiger Zahnbehandlungen reduzieren. Auch für Patienten mit Parodontitis, die häufig mit komplexen Folgebehandlungen rechnen müssen, kann eine Zahn-Zusatzversicherung sinnvoll sein.

Was ist vor dem Abschluss einer Zahn-Zusatzversicherung zu beachten?

Bevor Sie eine Zahn-Zusatzversicherung abschließen, sollten Sie Ihren Zahnarzt konsultieren, um feststellen zu lassen, welche Zahnbehandlungen in Zukunft bei Ihnen notwendig sein könnten und welches orale Erkrankungsrisiko bei Ihnen vorliegt. Auf Grundlage der Untersuchungsergebnisse können Sie unter den Angeboten der Versicherer das richtige für Ihre eigenen Bedürfnisse auswählen. Zudem benötigen einige Zahn-Zusatzversicherer ohnehin einen aktuellen Zahn-befund vom Antragsteller.

Was soll eine Zahn-Zusatzversicherung leisten?

Eine gute Zahn-Zusatzversicherung sollte mindestens 50 Prozent des Rechnungsbetrags für die Behandlung übernehmen, einige zahlen sogar bis zu 80 Prozent. Wichtig ist, dass die Leistungen

Bitte aufklappen

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

www.bzaek.de

www.colgate.de

www.monat-der-mundgesundheits.de

Zahnärzte können diese Broschüre beim Dentalhandel unter der Nummer 00309 bestellen oder unter www.colgate.de / www.bzaek.de kostenlos herunterladen.

In dieser Serie bereits erschienen:

„Alles in Balance? – Diabetes und Mundgesundheit“

Diese 16-seitige Broschüre beschreibt den Einfluss des Diabetes auf die Mundgesundheit und umgekehrt (Bestellnummer: 00308).

„Gesunde Zähne – gesunder Körper“

Die 20-seitige Publikation gibt einen Überblick über die Wechselwirkungen zwischen Erkrankungen im Mund und Allgemeinerkrankungen (Bestellnummer: 00304).

„Gesunde Zähne – ein Leben lang“

Die 16-seitige Publikation informiert über spezifische Mundgesundheitsprobleme bei Menschen ab 50 und darüber, wie man ihnen vorbeugen kann (Bestellnummer: 00305).

„Mundgesundheit ist Lebensqualität“

Eine 16-seitige Publikation über moderne Konzepte zur Mundprophylaxe zu Hause und beim Zahnarzt (Bestellnummer: 00306).

„Mundgesundheit von Anfang an“

Eine 14-seitige Publikation mit wertvollen Prophylaxetipps speziell für werdende Mütter und Kleinkinder (Bestellnummer: 00307).

„Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt“

6-seitiger Info-Folder zur PZR. Beleuchtet die wichtigsten Aspekte und erläutert die einzelnen Behandlungsschritte (Bestellnummer: 00300).



Herausgeber:
Bundeszahnärztekammer
Chausseestraße 13
10115 Berlin

Colgate-Palmolive GmbH
Lübecker Straße 128
22087 Hamburg