

DKV
goDentis

Ihr Partner für Zahngesundheit
und Kieferorthopädie

MEHR
LEBENSQUALITÄT
DURCH GESUNDE
ZÄHNE



Gratis
ZUM
MITNEHMEN

© goDentis / rosendahl

GESUNDE ZÄHNE – EIN LEBEN LANG

Inhalt

- 3 **Sie haben richtig entschieden!**
- 4 **Durch Prophylaxe Krankheiten vorbeugen**
- 5 An diesen 7 Schritten erkennen Sie eine gute zahnmedizinische Prophylaxe
- 6 Gütesiegel für zahnmedizinische Prophylaxe
- 6 Was unterscheidet eine professionelle Zahnreinigung von der Zahnprophylaxe?

- 7 **Zahnpflege ist mehr als Zähneputzen**
- 8 Putzen nach der KAI-Formel
- 8 Elektrisch oder manuell – welche Zahnbürste reinigt gründlicher?
- 9 Tipps zur Anwendung von Zahnseide, Mundspülung und Co.

- 11 **Ästhetik und Wohlbefinden**
- 11 Kieferorthopädie
- 12 Bleaching
- 13 Parodontitis
- 14 Mundgeruch

- 15 **Krankheiten durch gesunde Zähne positiv beeinflussen**
- 16 Herz-Kreislauf
- 17 Gelenkprobleme
- 17 Diabetes
- 17 Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen

- 18 **Zahnersatz**

Sie haben richtig entschieden!

Mit der Entscheidung für goDentis haben Sie einen wichtigen Schritt zur Erhaltung Ihrer Zähne gemacht. Alle goDentis-Partnerzahnärzte sind überzeugt davon, dass bei gezielter Vorsorge viele Krankheiten früh erkannt und geheilt oder sogar ganz vermieden werden können. Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen dieses Wissen. Das goDentis-Prophylaxekonzept garantiert allen Patienten eine hohe Behandlungs- und Servicequalität, bei der der gesamte Mensch im Mittelpunkt steht.

SCHÖN,
DASS SIE DA
SIND!

Konkret bedeutet das:

- qualitätsorientierte Behandlung
- hohes Serviceniveau mit kurzen Wartezeiten
- Professionelle Zahnreinigung als Teil einer risikoorientierten Individualprophylaxe mit qualitätsgesicherten Abläufen
- Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte
- Zahnersatz „Made in Germany“

Deshalb sind viele Zahnärzte Partner von Deutschlands größtem Qualitätssystem für Zahnarztpraxen.




Durch Prophylaxe Krankheiten vorbeugen

Prophylaxe ist mehr als eine professionelle Zahnreinigung. Alle goDentis-Partnerzahnärzte bieten Prophylaxe auf hohem Niveau. Eine speziell geschulte Fachkraft sorgt in einem eigens dafür ausgestatteten Raum für Ihre Mundgesundheit. Das Prophylaxe-Team ist durch die Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Dentalhygieniker*Innen geschult.





MEHR
LEBENSQUALITÄT
DURCH
ZAHNHEILKUNDE



An diesen 7 Schritten erkennen Sie eine gute zahnmedizinische Prophylaxe:

1. Betreuung durch speziell geschulte Prophylaxe-Fachkräfte
2. Ermittlung Ihres individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
3. Professionelle und schonende Reinigung der Zähne
4. Professionelle und schonende Reinigung der Zahnzwischenräume
5. Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
6. Säuberung der Zunge
7. Verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für die weiteren Schritte

Gütesiegel für zahnmedizinische Prophylaxe

Das goDentis-Gütesiegel erhalten alle Zahnarztpraxen, die Partner im Qualitätssystem goDentis sind. Sie orientieren sich bei allen Patienten an den Behandlungsschritten einer qualitätsorientierten Prophylaxe. Somit ist eine standardisierte Individualprophylaxe garantiert. Die Ergebnisse werden dokumentiert und die Entwicklung der individuellen Zahngesundheit überprüft. Ihre Prophylaxe-Behandlung wird unter anderem von der Gründerin und Vorsitzenden der deutschen Gesellschaft für DentalhygienikerInnen geprüft. Zudem nehmen Prophylaxe-Fachkräfte der goDentis-Partnerzahnarztpraxen regelmäßig an der Zertifizierungsprüfung teil und stehen in ständigem Austausch mit der goDentis-Zentrale. So ist eine sehr gute Prophylaxe-Behandlung gewährleistet.

Was unterscheidet eine professionelle Zahnreinigung von der Zahnprophylaxe?

Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist ein Bestandteil der Prophylaxe und besteht im Wesentlichen aus diesen drei Schritten:

1. Entfernen von Belägen – vor allem auch an schwer zugänglichen Stellen.
2. Politur von rauen Stellen, um eine glatte Oberfläche zu erreichen. So können sich Bakterien nicht so leicht am Zahn anheften.
3. Auftragen von Schutzlack: das fluoridhaltige Pflegemittel härtet und schützt die Zahnschmelze

Bei der Prophylaxe werden die Zähne nicht nur gereinigt. Zusätzlich erfasst die Dentalhygienikerin die persönlichen Risikofaktoren und beurteilt den allgemeinen Gesundheitszustand.

Zahnpflege ist mehr als Zähneputzen



Zahnpflege setzen viele mit Zähneputzen gleich. Zu einer guten Mundhygiene zählt aber auch das Reinigen der Zahnzwischenräume und der Zunge. Was auf den ersten Blick recht aufwendig erscheint, nimmt mit etwas Routine nur wenig Zeit in Anspruch.



Putzen nach der KAI-Formel

Die drei Buchstaben K, A und I stehen für:

1. Kauflächen
2. Außenseite
3. Innenseite

Wer sich diese drei Buchstaben und ihre Bedeutung einprägt, putzt automatisch gründlicher und vergisst keine Stelle.

Auch Kinder können mit der KAI-Methode putzen. Mithilfe der App Zahnhelden, prägt sich ihnen spielerisch die Methode ein. Die App ist kostenlos im Google Playstore und im Appstore erhältlich.

Elektrisch oder manuell – welche Zahnbürste reinigt gründlicher?

Ob Handzahnbürste oder elektrische Zahnbürste hängt unter anderem von den persönlichen Vorlieben ab. Viele Menschen fühlen sich mit einer elektrischen Zahnbürste wohler, da sie einfach zu handhaben ist und für die richtige Putzbewegung sorgt. Für Kinder oder Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen sind elektrische Zahnbürsten besonders gut geeignet.

Wer mit einer Handzahnbürste putzt und gründlich nach der KAI-Methode vorgeht, kann aber ebenso gute Ergebnisse erzielen.



Tipps zur Anwendung von Zahnseide, Mundspülung und Co.

Nicht nur die Zähne, auch die Zahnzwischenräume und die Zunge sollten täglich gereinigt werden. So geben Sie Bakterien keine Chance, sich im Mund festzusetzen.

Zuckerfreie Kaugummis sind eine gute Möglichkeit für zwischendurch, um den Säuregehalt im Mund zu reduzieren. Sie sind jedoch kein Ersatz für das zweimal tägliche Zähneputzen.

Zahnseide

Zahnseide eignet sich sehr gut, um auch in sehr engen Zwischenräumen, Beläge zu entfernen. Auch Kinder sollten bereits Zahnseide nutzen. Lassen Sie sich die Handhabung in der Zahnarztpraxis zeigen. Denn durch falsche Handhabung kann es leicht passieren, dass man sein Zahnfleisch verletzt.

Ob Sie gewachste oder ungewachste Zahnseide benutzen, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben ab. Probieren Sie aus, womit Sie besser zurechtkommen.

- Schneiden Sie ein etwa 30 cm langes Stück Zahnseide ab und wickeln Sie die Enden jeweils um einen Mittelfinger
- Bewegen Sie die Seide unter leichten Zickzack-Bewegungen an jeder Zahnseite auf und ab



Zwischenraumbürstchen

Zwischenraumbürstchen – auch Interdentalbürsten genannt – sind eine gute Ergänzung zur Zahnbürste. Einmal täglich angewendet, sorgen sie effizient dafür, Zahnfleisch und Zähne gesund zu halten. Bei der Verwendung von Interdentalbürsten sollten Sie folgendes beachten:

- Wählen Sie die richtige Größe (Da nicht jeder Zwischenraum gleich eng ist, benötigen Sie evtl. unterschiedliche Größen. Ihr Zahnarzt berät sie gern.)
- Führen Sie die Bürste vorsichtig in den Zwischenraum und bewegen Sie sie hin und her.
- Wechseln Sie die Bürste, sobald die Borsten abgenutzt sind.



Mundspülung

Eine Mundspülung ersetzt nicht die tägliche Zahnhygiene, kann sie aber unterstützen. Zusätzlich zum Zähneputzen angewendet, können Mundspülungen Anzeichen von Zahnfleischentzündungen reduzieren. Beachten Sie bei der Verwendung die Anwendungshinweise des Herstellers oder sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

Ästhetik und Wohlbefinden

Zahnschmerzen sind bei immer weniger Menschen der Grund für einen Zahnarztbesuch. Auch die Zahl der Zahnunfälle ist vergleichsweise gering. Immer öfter treiben ästhetische Gründe viele Menschen zum Zahnarzt. Denn gerade und weiße Zähne sind mittlerweile ein Statussymbol, das Erfolg und Attraktivität suggeriert.

Kieferorthopädische Behandlung

Kieferorthopädische Behandlungen dienen oft nicht nur ästhetischen Zwecken, sondern können für die Gesundheit des ganzen Körpers von Bedeutung sein. Im Idealfall beginnt eine kieferorthopädische Behandlung zwischen dem 9. und dem 13. Lebensjahr, also vor Abschluss des Kieferknochenwachstums und während des Zahnwechsels.

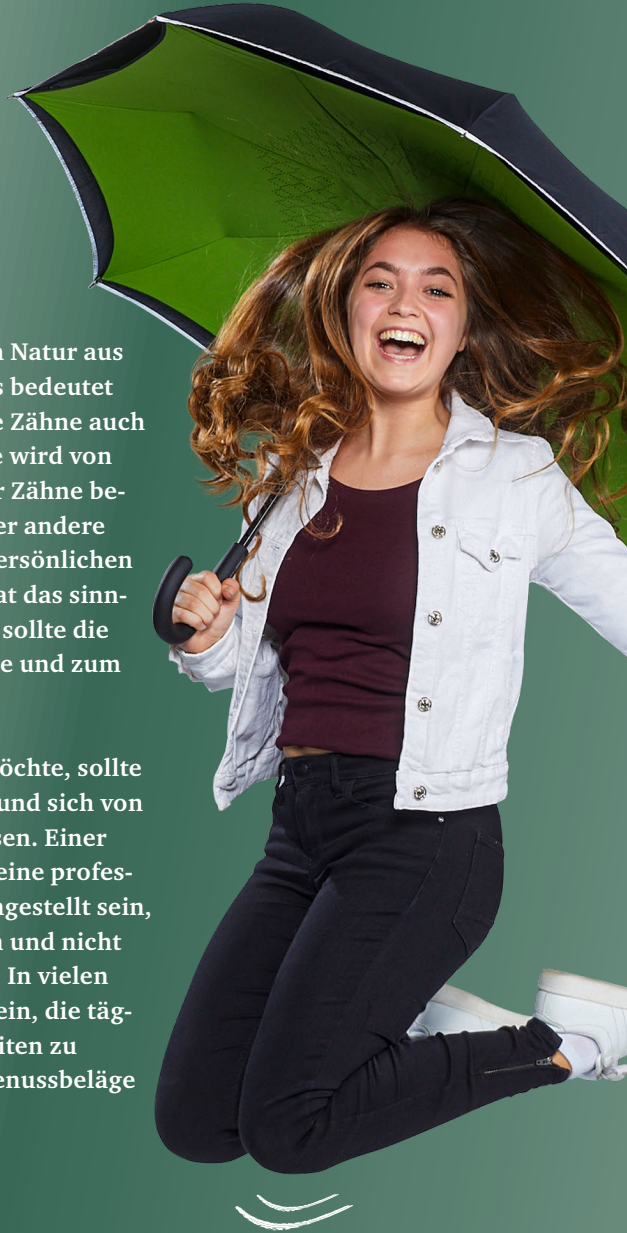
Bei Erwachsenen kann die Kieferform nicht mehr beeinflusst werden, die Stellung der Zähne hingegen schon. Eine kieferorthopädische Behandlung ist in jedem Alter möglich, solange die Zähne kariesfrei sind und keine Entzündungen im oder am Zahnhalteapparat bestehen.



Bleaching

Manche Menschen haben von Natur aus hellere Zähne als andere. Das bedeutet nicht automatisch, dass diese Zähne auch gesünder sind. Die Zahnfarbe wird von Farbpigmenten im Dentin der Zähne bestimmt. Der eine hat mehr, der andere weniger Pigmente, was zur persönlichen Zahnfarbe führt. Die Natur hat das sinnvoll eingerichtet. Schließlich sollte die Zahnfarbe auch zur Hautfarbe und zum Typ passen.

Wer seine Zähne aufhellen möchte, sollte mindestens 18 Jahre alt sein und sich von seinem Zahnarzt beraten lassen. Einer jeden Zahnaufhellung sollte eine professionelle Zahnreinigung vorangestellt sein, damit auch wirklich der Zahn und nicht die Beläge gebleicht werden. In vielen Fällen kann es ausreichend sein, die täglichen Ernährungsgewohnheiten zu überprüfen. So lassen sich Genussbeläge oft verhindern.





MEHR ALS
SCHUTZ FÜR
IHRE ZÄHNE

Parodontitis

Parodontitis ist eine Entzündung des „Zahnhalteapparates“. Nicht der Zahn, sondern das Gewebe um den Zahn ist erkrankt. Parodontitis ist eine Infektionskrankheit, die als Folge von Belägen auf den Zähnen und in den Zahnzwischenräumen entstehen kann.

Oft verläuft der Anfang der Erkrankung eher schleichend und Betroffene bemerken sie gar nicht. Es gibt ein paar Anhaltspunkte, an denen Sie sich orientieren können. Treffen von den folgenden Punkten ein- oder mehrere Symptome zu, sollten Sie Ihren Zahnarzt ansprechen und klären lassen, ob eine parodontale Erkrankung vorliegt:

- Zahnfleischbluten
- Geschwollenes Zahnfleisch
- Schlechter Atem
- Zahnfleischrückgang
- Lockerung der Zähne
- Stellung der Zähne verändert sich im fortgeschrittenen Lebensalter

Wenn der Zahnarzt eine Parodontitis feststellt, wird er die Behandlung individuell auf Sie abstimmen. In einem ausführlichen Beratungsgespräch erklärt er Ihnen den Behandlungsverlauf, sodass Sie gut vorbereitet sind und wissen, was auf Sie zukommt.



Mundgeruch

Mundgeruch ist unangenehm für Betroffene und deren Mitmenschen. Oft merken Betroffene jedoch gar nicht, dass sie unter Mundgeruch leiden. Die Ursachen für Mundgeruch können meist schnell beseitigt werden, denn die Auslöser für schlechten Atem sind meist Speisereste, Karies oder Entzündungen der Zähne und des Zahnfleisches. Mundgeruch lässt sich durch individuelle Prophylaxe in der Zahnarztpraxis dauerhaft behandeln.




Testen Sie hier Ihr persönliches Mundgeruch-Risiko:
<https://www.godentis.de/mundgeruch-risiko>

Krankheiten durch gesunde Zähne positiv beeinflussen

Gesunde Zähne können sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden auswirken. Durch regelmäßige professionelle Zahnreinigung können Sie Ihr persönliches Risiko senken.


Hier erfahren Sie, wie Zähne und die Mundgesundheit den restlichen Körper beeinflussen können.



GESUNDE ZÄHNE
KÖNNEN
MEHR ALS SCHÖN
AUSSEHEN.

Gelenkprobleme

Eine mittelschwere Parodontitis kann das Risiko für die Entstehung einer rheumatischen Erkrankung und Arthritis um das Sechsfache erhöhen. Patienten können das Risiko aktiv senken, indem sie die Zahnpflege und die Vorsorge in Form der Prophylaxe ernst nehmen. Neben der Zahnpflege, den regelmäßigen Zahnarztbesuchen inklusive der professionellen Zahnreinigung sind die zahngesunde Ernährung und die regelmäßige Bewegung wichtige Faktoren.



NACKENSCHMERZEN -
MEHR ALS
EINE URSACHE

Herz-Kreislauf

Eine Parodontitis (Entzündung des Zahnhalteapparates) bedeutet für den Körper Belastung durch Bakterien. Das ist Stress, der bei längerem Verlauf der Entzündungen zu Verkalkung der Blutgefäße führen kann - und damit zu Herzinfarkt oder Schlaganfall. Auch eine direkte Schädigung des Herzmuskels durch Bakterien ist möglich, wenn diese über das entzündete Zahnfleisch in den Blutkreislauf gelangen.

Diabetes

Sind Diabetiker von einer Parodontitis betroffen, wird die Behandlung der Krankheit erschwert, je länger sich der Behandlungsbeginn verzögert. Die bakterielle Entzündung im Mundraum erhöht die Insulinresistenz der Zellen. Der Blutzuckerwert verschlechtert sich weiter und die Einstellung der Diabetes-Patienten mit Medikamenten wird deutlich erschwert. Regelmäßige Prophylaxe und die professionelle Zahnreinigung wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Wird eine Parodontitis bei Diabetikern erfolgreich behandelt und der Gesundheitsstatus anschließend durch regelmäßige Nachsorgemaßnahmen stabilisiert, hat dies einen positiven Effekt auf die Einstellung des Blutzuckerspiegels.

Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen

Nicht immer sind Bewegungsmangel oder Stress ursächlich für Verspannungen. Auch funktionelle Störungen im Kausystem können zu starken Verspannungen der Gesichts- und Kopfmuskulatur führen. Etwa das nächtliche Zähneknirschen oder ein falscher Biss (Kieferfehlstellung) können die Auslöser sein. Auch schlecht verankerte Zahnbrücken oder Kronen beeinflussen die Wirbelsäulenmuskulatur. Die Halswirbelsäule versucht jede Ungleichmäßigkeit durch Muskelzug auszugleichen. Und das sorgt für Kopfschmerzen oder Verspannungen im Rücken und Nacken.

Zahnersatz

Wenn ein Zahn doch einmal nicht gerettet werden kann, sollte die Lücke nicht nur aus ästhetischen Gründen geschlossen werden, denn fehlende Zähne sind oft auch eine Einschränkung der Lebensqualität. Die Aussprache wird undeutlicher, feste Nahrung zu kauen wird erschwert. Nachbarzähne können in die Lücke kippen oder gegenüberliegende Zähne sich verlängern. Dadurch können Funktionsstörungen entstehen. Ob ein fester oder herausnehmbarer Zahnersatz sinnvoll ist, muss jeder individuell entscheiden. Darüber, welche Art der Versorgung die medizinisch sinnvollste ist und welche Materialien gut geeignet sind, berät der Zahnarzt.



Welcher Zahnersatz zu Ihnen passt, erfahren Sie auf:



<https://www.godentis.de/zahngesundheit/zahnersatz/zahnersatz-was-passt-zu-mir>



Impressum

Herausgeber

goDentis Gesellschaft für Innovation
in der Zahnheilkunde mbH,
Scheidtweilerstraße 4,
50933 Köln, info@godentis.de
Verantwortlich für den Inhalt: (i.S.d.P.)
Dr. Björn Eggert, Dr. Thomas Kiesel

Redaktion: goDentis GmbH

Layout: weiss.design, Köln

Fotos

Cover, S. 3-5, S. 12, S. 15:

© goDentis_rosendahl

Seite 7: © iStockphoto_Hybrid Images

Seite 8-10: © Shutterstock_New Africa

Seite 11: © Fotolia_Marina Lohrbach

Seite 14: © Shutterstock_Nata-Lia

Seite 16: © Depositphotos_Steven Frame

Seite 18-19: © Imagesource_Radius Images

Zugunsten besserer Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Alle anderen Geschlechter sind jedoch stets mitgemeint. Bei einer Krankheit oder bei bestehenden Zweifeln sollten Sie immer einen Arzt oder Zahnarzt aufsuchen. Bei Fragen im Zusammenhang mit Textinhalten wenden Sie sich gern an goDentis (info@godentis.de) oder an Ihren Arzt, Zahnarzt oder Apotheker. Bilder mit mehr als einem Menschen wurden vor Ausbruch von Corona erstellt, Dez. 2019.



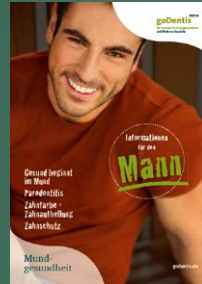
Wie Sie Ihre Zähne erhalten und Sie dadurch Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität steigern, erfahren Sie in den individuellen goDentis-Magazinen.



• Bleaching



• Fitness



• Männer



• Hochzeit



• Kinder



• Business

Weitere Magazine und Broschüren finden Sie bei Ihrem goDentis-Partnerzahnarzt und hier:

