

# Prophylaxe - bei uns behalten Sie Ihren Biss!!!

## Was versteht man unter zahnärztlicher Prophylaxe?

Prophylaxe beinhaltet vorbeugende Maßnahmen, z. B. gegen Parodontitis und Karies. Bei der Vorbeugung von Karies und Parodontitis reicht häusliches Zähneputzen allein bei vielen Menschen nicht aus. Deshalb bieten wir Ihnen unsere Hilfe an und informieren Sie gerne über Prophylaxemaßnahmen, die ergänzend zur häuslichen Zahnpflege sinnvoll sind.

## Welche Prophylaxemaßnahmen können wir empfehlen?

- Zahnärztliche **Kontrolluntersuchung** 2x jährlich
- Regelmäßig eine **Professionelle Zahnreinigung (PZR)**
- **Fissurenversiegelung** bei Kindern bis zum 18. Lebensjahr
- Schmelzhärtung durch **Fluoridierung**
- Ausgewogene, zahnfreundliche **Ernährung**

## Wie läuft eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) ab?

- zahnärztliche Untersuchung und Aufklärung
- Entfernung von Zahnstein, Verfärbungen und Zahnbelägen
- Politur der Zahnoberflächen und der Zahnzwischenräume mit einer speziellen Polierpasten, damit die Zahnbeläge nicht mehr so schnell am Zahn haften bleiben.
- Fluoridierung der polierten Zähne mit einem Lack zum Schutz der Zahnoberflächen
- Beratung über die richtige Mundhygiene und zahnfreundliche Ernährung.
- Durch unseren Recallservice werden Sie an Ihren nächsten Zahnarzttermin erinnert.

**Wir empfehlen die Durchführung der PZR zum Schutz Ihrer Zähne vor Karies und Parodontitis 2-3x pro Jahr.**

## Was kostet eine PZR?

Die PZR ist eine Eigenleistung und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen. Die Kosten betragen ca. **80 Euro für eine ungefähr einstündige Beratung und Behandlung**. Dies ist **eine Investition in Ihre Gesundheit**, denn ein verloren gegangener Zahn, der prothetisch versorgt werden muss, ist viel teurer.



## Tipps zur häuslichen Mundhygiene:

- 2x täglich die Zähneputzen!
- Warten Sie mindestens 30 Min. nach dem Essen mit dem Zähneputzen, damit der Speichel angegriffenen Zahnschmelz wieder reparieren kann.
- Vor dem Zähneputzen die Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürstchen reinigen.
- Verwenden Sie eine fluoridhaltige Zahncreme.
- Um eine gründliche Reinigung aller Zahnoberflächen zu erhalten, sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie nach 3 Min. auch jeden einzelnen Zahn geputzt haben.
- Zusätzlich können Sie auf der Zunge befindliche Beläge und Ablagerungen durch einen Zungenreiniger entfernen. (2x täglich nach dem Zähneputzen!)
- Benutzen Sie 1x wöchentlich ein Fluoridgel, um den Zahnschmelz zu härten (z. B. elmex Gelee).
- Regelmäßige Mundspülungen sollten nur auf unsere Anweisung erfolgen!
- Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle 3 Monate!

**Unser Prophylaxeteam steht Ihnen für Fragen jederzeit zur Verfügung.  
!!! Info-Flyer zur Prophylaxe bekommen Sie an der Rezeption !!!**