



ZAHN- TERMINPASS

Name:

.....

.....



OÖ GKK

FORUM GESUNDHEIT



Eine Aktion für alle in Oberösterreich Versicherten
der OÖGKK und allen OÖ Krankenversicherungsträgern
in Zusammenarbeit mit der Landes Zahnärztekammer OÖ.

Inhalt:

	Seite
Zahngesundheit von Anfang an!	5
Der Teilnahmepass	6
Gesunde Zähne von A - E.	7
von F - K.	8
von L - S.	10
von T - Z.	12
Nächste Termine.	14
Zahnstatus	19
Ihr Kind hat Karies?.	20
Denni Dent-Ausmalbild	21
Informationen zum Mutter-Kind-Zuschuss	22
Impressum	23





Zahngesundheit von Anfang an!

Gesundheit beginnt im Mund und das schon bei den Kleinsten. Der Grundstein für gesunde Zähne ein Leben lang wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Mit dem Erlernen der richtigen Zahnpflege und Zahnvorsorge lassen sich nicht nur Zahnschmerzen vermeiden, auch aufwändige Regulierungen und logopädische Betreuung sind damit seltener notwendig.

Zahn-Terminpass für gesunde Kinderzähne

Gratulation, Ihr Kind hat gesunde Zähne! Das ist ein schöner Erfolg – richtiges Zähneputzen und die zahngesunde Ernährung haben sich ausgezahlt. In diesem Terminpass erhalten Sie viele wichtige Informationen rund um das Thema Zahngesundheit und haben immer den Überblick wann der nächste Zahnarztbesuch ansteht.



Gesunde Zähne von A bis Z

A

Ausspülen: Nach dem Essen den Mund mit Wasser ausspülen, keinesfalls sofort zur Zahnbürste greifen, frühestens nach einer halben Stunde.

B

Bakterien und Karies: Zahnbeläge entstehen innerhalb von Stunden durch Nahrungsreste und Speichelbestandteile. In diesen Belägen vermehren sich die Bakterien der Mundhöhle sehr stark. Durch viel Zucker und schlechtes Zähneputzen entsteht dann ein Loch im Zahnschmelz – Karies.

C

C(K)ompositfüllung: Zahnfüllung aus Kunststoff.

D

Dental: Vom Lateinischen dens für Zahn.

E

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung ist für gesunde Kinderzähne und Zahnfleisch notwendig. Mineralstoffe wie Kalzium (z.B. enthalten in Milch und Milchprodukten) sind besonders wichtig. Kauen von Rohkost stärkt das Gebiss.

**F**

Fluoride: Natürliche Bausteine des Körpers, die an Knochenbildung und Wachstum beteiligt sind. Sie sorgen auch für einen festen, gesunden Zahnschmelz.

Fluoridierung: Diese kann Karies vorbeugen und dient der Therapie von empfindlichen Zahnhälsen. Fluorid wirkt am besten, wenn es in der Zahnarztpraxis direkt auf den Zahn aufgebracht wird. Unterstützend sollte eine fluoridhaltige Kinderzahnpaste verwendet werden.

Fissurenversiegelung: An den schwer putzbaren Stellen auf den Kauflächen der Backen- und Mahlzähne entsteht oft unbemerkt Karies. Mit einer Fissurenversiegelung werden diese Rinnen und Grübchen nach dem Zahndurchbruch vorbeugend mit Füllungsmaterial abgedeckt oder aufgefüllt.

Fehlstellungen: siehe KFO.

G

Gebiss: Gesamtheit der Zähne des Unter- und Oberkiefers.

Getränke: Limonaden, Softdrinks oder Fruchtsäfte enthalten viel Zucker, der den Zähnen schadet. Kinder trinken am besten ungesüßte Getränke wie reinen Kräutertee oder Leitungswasser. Besonders schlecht ist das wiederholte Trinken kleiner Mengen zuckerhaltiger Getränke über einen längeren Zeitraum. Nach jedem Glas Saft immer einen Schluck Wasser trinken und mit dem Zähneputzen etwa eine halbe Stunde warten.

H

Hygiene im Mund = Mundhygiene: die tägliche gründliche Reinigung der Zähne und des Zungenrückens. Der Zahnarzt zeigt wie es am besten geht.

I

Inlays: Einlegefüllungen, meist aus gegossenem Zahngold oder Keramik.

J

Jugendzahnpflege: Zahnärztliche Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit dem Ziel der Verhütung und Bekämpfung von Karies.

K

Karies: siehe Bakterien.

Kieferorthopädische Maßnahmen (KFO): Eine erstmalige kieferorthopädische Untersuchung des Milchzahngebisses wird ab etwa 5 bis 6 Jahren empfohlen. Fehlstellungen sind entweder erblich oder durch Fehlfunktionen der Zunge und Lippen bedingt. Informationen zur Zahnspange und einer möglichen Kostenerstattung auf www.oegkk.at/zahnspange



L

Lutschgebiss: Das Oberkiefer ist nicht ordentlich ausgeformt, es entsteht ein Kreuzbiss.

M

Milchzähne: Die Zähne werden bereits im Mutterleib ab der 7. Schwangerschaftswoche angelegt und sind bei der Geburt zum Großteil im Kiefer bereits vorhanden. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngewebiss mit insgesamt 20 Zähnchen vollständig und hat eine wichtige Rolle als Platzhalter für die bleibenden Zähne. Vorzeitiger Verlust führt fast immer zu Zahnfehlstellungen im bleibenden Gebiss und ist eine der häufigsten Ursachen dafür, dass man eine Zahnspange braucht!

N

Nuckeln: Kinder sollten nicht ständig an Trinkfläschchen (süßen Säften) nuckeln. Die andauernde Aufnahme von Zucker über einige Stunden erzeugt massive Milchzahnkaries.

Naschen: Naschen zwischendurch möglichst vermeiden. Süßes besser direkt zu oder nach der Mahlzeit essen. Zähneputzen davor vermindert die Zahnbeläge.

O

Oral: Fachausdruck für „im Mund“.



P

Professionelle Zahnreinigung: Diese umfasst: das Entfernen von weichen und harten Belägen auf dem Zahnschmelz und eventuell freiliegenden Zahnwurzeln, die Reinigung der Zahnzwischenräume, das Entfernen des Biofilms und die Oberflächenpolitur der Zähne.

Q

Quadrant: So wird ein Kiefernviertel bezeichnet.

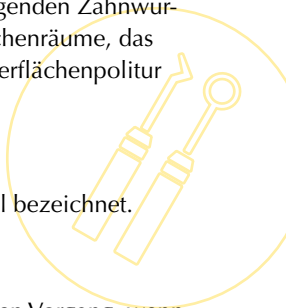
R

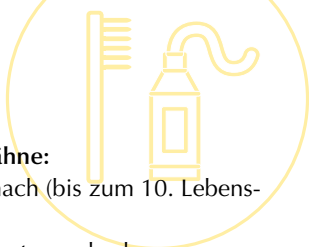
Remineralisation: So nennt man den Vorgang, wenn der Speichel nach der Mahlzeit den Zahnschmelz, der durch die Säuren angegriffenen Zähne, repariert.

S

Süßigkeiten: Sie sind aus einem Kinderleben schwer wegzudenken. Ein vernünftiger Umgang damit ist wichtig. Die wichtigsten Regeln: So wenig Süßigkeiten wie möglich essen. Davon die Zähne putzen. Die gesamte Portion in kurzer Zeit verzehren, nicht über einen längeren Zeitraum verteilen. Vor dem Bettgehen Zähne putzen und danach keine Süßigkeiten mehr. Bewusst auf den Zuckergehalt von Speisen achten.

Soor: Pilzinfektion.





T

Tipps für gesunde Kinderzähne:

- Eltern putzen am Abend nach (bis zum 10. Lebensjahr)
- Zahnbürsten alle drei Monate wechseln
- Mindestens 2 x im Jahr Besuch bei der Zahnärztin / beim Zahnarzt
- Eltern sind Vorbilder für die Kinder! Auch bei der Mundhygiene!

U

Unfall: Mit einem Stofftaschentuch oder sterilem Verbandsmaterial Druck auf die blutende Stelle ausüben und von Außen kühlen. Ausgeschlagene Zähne oder Zahnteile suchen, nur die Zahnkrone, nicht die Zahnwurzel anfassen und den Zahn auch bei Verschmutzung nicht reinigen. Den Zahn möglichst in einer Zahnrettungsbox (in Apotheken erhältlich) transportieren.

V

Vor: Vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen Zähneputzen nach der KAI-Methode (siehe Z Seite 13).

W

Wasser: Nach Zwischenmahlzeiten Mund mit Wasser ausspülen.

X

Xylit: Ein Zuckerersatzstoff, der keine Karies fördert.

Y

Y-Achse: Winkelmessung, ermöglicht eine Bewertung der Unterkieferlage in Beziehung zur Schädelbasis.

Z

Zahnspace: Fehlstellungen können Kiefergelenksbeschwerden, Muskelverspannungen, sowie eine überdurchschnittliche Abnutzung der Zähne verursachen. Mehr dazu unter www.oegkk.at/zahnspace

Zähneputzen nach der KAI-Methode: Zuerst werden die **Kauflächen** geputzt – oben und unten. Danach die **Außenfläche** von allen Zähnen – mit kreisenden Bewegungen. Zum Schluss die **Innenflächen** – oben und unten, vorne an den Schneidezähnen und seitlich an den Mahlzähnen. Immer vom Zahnfleisch zu den Zahnspitzen bewegen, von „rot nach weiß“ um die Speisereste gut zu entfernen. Die richtige Putztechnik lernt man bei der Mundhygieneunterweisung.

Zahnschmelz: die äußere schützende Emailschiicht des Zahnes.




Zahnbürste: Spezielle Bürste zur zwei Mal täglichen gründlichen Reinigung der Zähne. Morgens vor dem Frühstück, abends vor dem Schlafengehen.





Nächster Termin

(wird in der Zahnarztpraxis ausgefüllt)

Datum	Uhrzeit			

Zahnstatus



d/D (decayed = kariös) / m/M (missing) = wegen Karies fehlend/extrahiert / f/F (filled) = wegen Karies gefüllt/überkront
(kleine Buchstaben Milchgebiss / große Buchstaben bleibendes Gebiss) (wird in der Zahnarztpraxis ausgefüllt)

Datum	Alter des Kindes	d	m	f	D	M	F	Score
	5/6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							

Ihr Kind hat Karies?

Falls Ihr Kind Karies bekommen sollte, fragen Sie in der Zahnarztordination nach dem Zahnpass.

Für Kinder mit erhöhtem Kariesrisiko bieten wir – das sind die OÖGKK, die OÖ Krankenversicherungsträger, die Landes Zahnärztekammer OÖ und das Land Oberösterreich – dann zusätzlich ein kostenloses, altersgerechtes Leistungspaket.

Dieser spezielle Zahnpass bei erhöhtem Kariesrisiko enthält verschiedene Gutscheine von der Fluoridierung bis zur professionellen Zahnreinigung.





DENNI DENT

Mutter-Kind-Zuschuss neu

(Vorsorgeheft des Landes OÖ)

Voraussetzungen:

- Die termingerechte Durchführung aller im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen und Impfungen, sowie die Bestätigung einer zahnärztlichen Untersuchung bzw. über ein kariesfreies und saniertes Gebiss ab dem 6. Geburtstag sowie ab dem 9. Geburtstag.
- Der Antrag muss innerhalb eines Jahres nach Vollendung des 2., 6. und 9. Lebensjahres (Jahrgänge ab 2013) gestellt werden.
- Gemeinsamer Hauptwohnsitz und überwiegende Betreuung des Kindes durch den/die Antragsteller/in.

Höhe des Zuschusses – Gesamt 375 Euro:

Dieser Betrag wird in drei Raten zu je 125 Euro ausbezahlt, nach Vollendung des 2. Lebensjahres (24. – 36. Lebensmonat), nach Vollendung des 6. Lebensjahres (72. – 84. Lebensmonat) und nach Vollendung des 9. Lebensjahres (108. – 120. Lebensmonat)

Nähere Informationen:

Telefon: 0732 / 7720-14910

www.land-oberoesterreich.gv.at/mutter-kind-zuschuss



Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:
OÖGKK Abteilung Gesundheitsförderung und
Prävention und die Landes Zahnärztekammer
Oberösterreich

Redaktion und Grafik:
OÖGKK Abteilung
Direktionsbüro/Kommunikation

Druck:
BTS, Treffling

Jänner 2019

OÖ  GKK
FORUM GESUNDHEIT

Landes
Zahnärztekammer
Oberösterreich



ISVA
IHRE GESUNDHEITSVERSICHERUNG

bvd Versicherungsanstalt
öffentlich Bedienstet



MKF

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN 
www.ervb.at

KFG 

LKUF 

KFL  Kranken- und
Unfallfürsorge für oö.
Landesbedienstete