

➤ ERREICHBARKEIT

Stadt Chemnitz – Gesundheitsamt
Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst
Am Rathaus 8 (Zentralhaltestelle)
09111 Chemnitz

3. Etage, Zimmer 328, 327, 326

Telefon: 0371 488-5340/-5343/-5349/-5348

Fax: 0371 488-5399

E-Mail: gesundheitsamt@stadt-chemnitz.de

➤ UNSERE SPRECHZEITEN

Dienstag: 13:30 – 15:00 Uhr

Donnerstag: 13:30 – 17:30 Uhr

Und nach telefonischer Vereinbarung



GEBISS MIT BISS

➤ **Zahngesundheit**

Informationen des Kinder- und Jugendzahnärztlichen Dienstes

Herausgeber: Stadt Chemnitz
Die Oberbürgermeisterin
10/2017

Ansprechpartner: Gesundheitsamt
Satz: mediamoment, Annett Berger
Foto: toxicoz/Fotolia.com
Druck: Verwaltungsdruckerei

Gute Zähne sind enorm wichtig für unsere Lebensqualität. Leider bemerkt man das manchmal erst, wenn man einen oder mehrere Zähne verloren hat. Denn oft fangen dann die Probleme erst richtig an.

Diese Broschüre soll Sie bei der richtigen Pflege von Zähnen und Zahnersatz unterstützen. Somit beugen Sie Karies und Parodontitis vor. Auch Keimbesiedelung von Zahnersatz und Mundgeruch haben so kaum eine Chance.

➤ ZAHNPFLEGE ALLGEMEIN

- mindestens zweimal täglich Zähneputzen (nach dem Frühstück und nach dem Abendessen)
- Reinigung mit Zahnbürste, fluoridhaltiger Zahncreme und Zahnseide
- zusätzlich evtl. Mundspüllösungen und Zungenreiniger benutzen
- für größere Zahnzwischenräume Zahnzwischenraumbürsten verwenden, unterwegs Mund gründlich durchspülen, um Speisereste zwischen Zähnen zu entfernen

➤ FESTSITZENDER ZAHNERSATZ KRONEN, BRÜCKEN, IMPLANTATE

- täglich gründliche Reinigung unter Brückenzwischenglied mit Superfloss
- besondere Sorgfalt an Kronenrändern und Implantaten
- evtl. Einzelbüschelbürsten verwenden

➤ HERAUSNEHMBARER ZAHNERSATZ

- morgens und abends Prothese herausnehmen, Zähne und Prothese gründlich reinigen
- Reinigung mit mildem Spülmittel (keine Zahncreme) und geeigneter Bürste, gründlich abspülen
- Achtung Bruchgefahr – über weicher Unterlage putzen (z. B. Handtuch ins Waschbecken legen)
- Prothesenreinigungstabs vermeiden (intensive Anwendung schädigt Prothesenkunststoff)
- Prothese nach Reinigung trocknen, Kontrolle, ob auch schwer zugängliche Stellen (z. B. Übergang zu Klammer) sauber sind
- unangenehmer Geruch von Zahnersatz Hinweis auf nichtentfernte Speisereste und Besiedlung mit Bakterien und Pilzen
- Entfernung hartnäckiger Beläge durch professionelle Reinigung im Dentallabor
- Prothese zum Schlafen tragen oder in klarem Wasser lagern
- trockene Aufbewahrung der Prothese vermeiden
- halbjährliche Kontrolle beim Zahnarzt zur Überprüfung der Prothesenpassung, auch bei Totalprothesen („Gebiss“)
- professionelle Hilfe vom Zahnarzt bei Druckstellen, schlechtem Halt oder zerbrochenen Prothesen, bitte nicht selbst „basteln“

Diese Empfehlungen gelten auch für die Pflege von Zahnspangen und Knirscherschienen.