

Gesunde Zähne von Anfang an

Während der Schwangerschaft steigt das Risiko für Zahnfleischentzündungen und Karies. Daher ist gründliche Zahnpflege und Mundhygiene besonders wichtig. Ein weiterer Grund: Die Zahngesundheit der Mutter wirkt sich auch auf die Zähne des Kindes aus. Der Grundstein für gesunde Zähne wird also schon sehr früh gelegt.



Die ersten Milchzähne kommen mit etwa sechs Monaten. Gerade bei Kleinkindern kann sich Karies besonders schnell entwickeln. Das liegt daran, dass der Zahnschmelz noch keinen ausreichenden Schutz vor Bakterien bietet.

Sagen Sie Karies von Anfang an den Kampf an:

- **ab dem ersten Zahn**
 - zweimal täglich Zähneputzen
 - regelmäßig zur Kontrolluntersuchung
- **Vorbildwirkung:** gemeinsames Zähneputzen sorgt für Motivation
- Zähne bis zum zehnten Lebensjahr des Kindes **nachputzen**
- so früh wie möglich aus einem **Becher** trinken lassen
- zahngesunde **Ernährung**
 - Wasser und ungesüßte Tees sind ideale Durstlöscher
 - kalziumreiche Lebensmittel wählen, Zucker meiden

SVS-Tipp

Einmal pro Jahr ist die Mundhygiene für Kinder und Jugendliche von zehn bis 18 Jahren bei SVS-Vertragspartnern gratis.

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
 Hersteller: Druck – SVD-Büromanagement GmbH, Wien
 Illustration: Shutterstock
 Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.
 GS-027, Stand: 2025

Gesunde Zähne? Ja, bitte!

TIPPS UND TRICKS FÜR EINEN GESUNDEN MUND



1 x 1 für gesunde Zähne

Gesunde Zähne sind nicht nur schön anzusehen. Sie sind auch wichtig für die allgemeine Gesundheit, für Wohlbefinden und Lebensqualität.



So halten Sie Zähne und Zahnfleisch gesund:

- zweimal täglich **Zähneputzen**
- Zahnpasta mit **Fluorid** verwenden
- **Zahnzwischenräume** mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigen
- **nach dem Essen**
 - Mund mit Wasser ausspülen oder zuckerfreie Kaugummis kauen
 - mindestens 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten
- alle zwei bis drei Monate **Zahnbürste tauschen** (z.B. mit dem Wechsel der Jahreszeit)
- regelmäßige **Kontrolle** beim Zahnarzt
- regelmäßig zur **professionellen Zahnreinigung**

Was tun bei Mundgeruch?

Mundgeruch hat jeder einmal. Bis zu einem gewissen Grad ist das auch normal. Schlechter Atem kann unter anderem durch mangelnde Zahn- und Zungenhygiene verursacht werden. Deshalb:

- Zunge mit einem **Zungenreiniger** säubern
- **Speichelfluss** anregen z.B. mit Kaugummis
- **gesunde Lebensweise** (Stress, Alkohol, Rauchen, einseitige Ernährung vermeiden)
- regelmäßig zur **professionellen Zahnreinigung**

Wer dauerhaft unter stark ausgeprägten Mundgeruch leidet, sollte den Ursachen nachgehen, um eine Allgemeinerkrankung auszuschließen.

Auf die Technik kommt es an

Um die Zähne optimal zu reinigen, gibt es unterschiedliche Methoden. Der Klassiker unter den Zahnputztechniken ist die KAI-Methode, die für Kinder besonders einfach zu erlernen ist.

Richtig Zähneputzen mit der KAI-Technik:

- K** **Kauflächen** hin und her bürsten
- A** **Außenflächen** mit kreisenden Bewegungen putzen
- I** **Innenflächen** vom Zahnfleisch zum Zahn auswischen

Tipp für elektrische Zahnbürsten

Führen Sie die Zahnbürste langsam und ohne Druck von Zahn zu Zahn, die eigentliche Putzbewegung übernimmt das Gerät.

Zahnreinigung vom Profi

Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt ist eine wichtige Ergänzung zur täglichen Mundhygiene zu Hause, um Karies und Zahnfleischentzündungen vorzubeugen. Auch hartnäckigste Zahnbeläge können so entfernt werden.



Wie oft muss ich zur professionellen Zahnreinigung?

- Häufigkeit und Dauer sind **individuell**, abhängig von Zahnbelägen und Risiko für Karies oder andere Erkrankungen
- bei geringem Risiko: **ein- bis zweimal pro Jahr** zur Zahnreinigung beim Profi
- bei erhöhtem Erkrankungsrisiko: Intervalle **in Absprache mit dem Zahnarzt**

SVS-Tipp

Für Mundhygiene bei Erwachsenen gewährt die SVS einmal pro Kalenderjahr einen Zuschuss von 40 Euro. Bei Parodontitis unterstützt die SVS Parodontalbehandlungen zweimal pro Kalenderjahr mit 50 Euro.

Richtig Zähneputzen

