



### **Die kleine Prophylaxe**

Liebe Kinder und Jugendliche, (auch Eure Eltern dürfen das lesen)

die gesetzlichen Krankenkassen bieten allen Leuten, die älter als 6 Jahre und jünger als 18 Jahre sind, ein kleines Prophylaxe-Programm an.

Prophylaxe - was ist denn das? Prophylaxe heißt Vorbeugung. Du weißt ja bestimmt schon, dass Zähne krank werden können, z.B. Karies, also Löcher in den Zähnen. Auch das Zahnfleisch kann krank werden, z.B. wenn es blutet. In der Prophylaxe zeigen wir Dir, wie Du es schaffen kannst, dass solche kranken Sachen bei Dir nicht passieren. Wir beugen also der Krankheit vor.

### **Wie sieht's aus - der Mundhygienestatus**

Erstmal schauen wir, ob irgendwas bei Dir schon kaputt ist und wieviel Zahnbelag (Plaque) und Zahnfleischbluten Du jetzt hast. Am besten wär' es natürlich, wenn wir gar nichts bei Dir finden würden, aber das gibt's nur ganz selten.

### **Wie geht's richtig - die Motivation**

Dann (falls wir was bei Dir gefunden haben) zeigen wir Dir, wie Du es am besten schaffen kannst, dass es besser wird. Wir zeigen dir, wie Du Deine Zähne am besten saubermachen kannst.

### **Zähne stark machen - die Fluoridierung**

Anschließend werden Deine Zähne noch mit einem Fluid-Lack bedeckt. Das Fluorid macht Deine Zähne hart - dadurch haben es die Bakterien noch schwerer, Löcher in Deine Zähne zu beißen.

### Lack auf die Zähne - die Fissurenversiegelung

Einige der Zähne, die noch keine Füllung oben drauf haben, können wir auch versiegeln. Dabei kommt eine ganz dünne Schicht auf die Zähne, damit sich in den tiefen Rillen keine Bakterien mehr verstecken können.

All diese Sachen können wir bei Dir machen, ohne dass Du oder Deine Eltern was dazubezahlen müsst. Denn das zahlt alles eure Krankenkasse.

Am besten ist es, wenn man diese Prophylaxe alle halbe Jahr wiederholt. Dann können wir überprüfen, ob noch alles gut ist und ob Du auch nicht manche Sachen vergessen hast, die Dir helfen, Deine Zähne am besten sauber zu halten.

Es gibt aber auch noch Sachen, die bei der Prophylaxe gut sind, die aber nicht von Eurer Krankenkasse bezahlt werden. Wenn Du willst (oder Deine Eltern), dann können wir auch das bei Dir machen, und Ihr bezahlt das selber. Und zwar ist das

\* die [Professionelle Zahnreinigung](#) ,

\* der [Bakteriologische Speicheltest](#)

\* und die Behandlung von [Überempfindlichen Zähnen - Freiliegenden Zahnhälsen](#) .

Auch die kostenlose Sache mit der [Erinnerungs-Postkarte](#) solltet Ihr Euch überlegen.