

HL: Richtig Zähneputzen – in jedem Alter

Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte bei der DKV Deutsche Krankenversicherung: Richtiges Zähneputzen beginnt bei Babys mit dem ersten Milchzahn. Für Eltern gibt es viele nützliche Hilfsmittel wie zum Beispiel Zahnputztücher. Dabei ist es hilfreich, eine tägliche Routine zu entwickeln.

Unterstützung bieten zum Beispiel Zahnputz-Apps wie „ZahnHelden“, die die Motivation steigern, oder das gemeinsame Putzen im Kindergarten. Bis Kinder die Schreibrift flüssig und sicher beherrschen, sollten Eltern mindestens einmal täglich nachputzen. Mit steigendem Alter ändert sich die Beschaffenheit der Zähne und des Zahnhalteapparates und damit auch die richtige Putztechnik. Die hängt von der individuellen Situation ab, in der Regel heißt das: nicht zu viel Druck ausüben. In jedem Fall gilt: am besten zweimal täglich für ungefähr drei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta. Um die Zähne bis ins hohe Alter gesund zu halten, ist es zudem empfehlenswert, einmal am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste zu säubern und einen geeigneten Zungenreiniger zu verwenden. Wichtig: Mundspülungen bieten zwar eine gute Ergänzung zur Mundhygiene, sind aber auf keinen Fall ein Ersatz für das Putzen. Wer oft einen trockenen Mund hat, kann die Speichelbildung mit zuckerfreien Kaugummis oder Getränken anregen. Senioren mit Kreislaufbeschwerden sollten sich zum Zähneputzen hinsetzen, um sich so besser auf die Reinigung konzentrieren zu können. Zur Unterstützung gibt es außerdem spezielle Zusatzgriffe, um die Zahnbürste auch im hohen Alter noch gut halten und führen zu können. Neben der täglichen Mundhygiene ist zweimal pro Jahr eine Kontrolle beim Zahnarzt sowie ein- bis zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung ratsam.

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

Interessiert oder haben Sie Fragen?



Die zuständige Direktionsbeauftragte oder eine DKV / ERGO Agentur in Ihrer Nähe helfen Ihnen gerne weiter.

Direktionsbeauftragte

Ute Knabe

Telefon: 0172 2026770

E-Mail: Ute.knabe@ergo.de

DKV Deutsche Krankenversicherung AG:

Kooperation Verbände und GKV

50594 Köln

gruppenversicherung@dkv.com

Wir freuen uns auf Sie.