

# Checkliste

## Für Patienten

- **Vorsorge beginnt zu Hause:** In den eigenen vier Wänden sollten Sie regelmäßig die Zähne, die Zunge und die Mundschleimhaut reinigen: „Ein sauberer Zahn wird selten krank!“ Auch ist es Prothesenträgern zu empfehlen, sich die Reinigung von Zahnprothesen vom Zahnarzt zeigen zu lassen und dann zu Hause dieses Wissen ausführlich anzuwenden.
- **Regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt:** Mindestens zweimal im Jahr sollten Patienten sich beim Zahnarzt vorstellen, am besten werden die Termine gleichzeitig mit einer professionellen Zahn- und Prothesenreinigung verbunden. Durch die Kontrollen sichern Sie sich zudem den vollen Kostenzuschuss der Krankenkasse. Gerade bei älteren Patienten kann es manchmal sinnvoll sein, dass der Zahnarzt eine kürzere Zeitspanne zwischen den Kontrollsitzungen empfiehlt. Die allgemeine Gesundheit kann sich schnell verändern, andere Medikamente werden verschrieben und dies kann dann auch einen Einfluss auf die Mundgesundheit haben.
- **Wie geht es Ihnen?** Die Mundgesundheit- und die allgemeine Gesundheit gehören zusammen und beeinflussen sich im menschlichen Körper gegenseitig. Bei den regelmäßigen Kontrollen sollten Sie daher Ihren Zahnarzt immer auf dem Laufenden halten: Gibt es neue medizinische Diagnosen? Waren Sie im Krankenhaus? Nehmen Sie ein neues Medikament? Was macht Ihnen Kummer? Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Zahnarzt darüber!
- **Informieren Sie sich!** Nutzen Sie Zeitschriften und Ratgebersendungen im Fernsehen, um sich über den Erhalt Ihrer Mundgesundheit zu informieren. Auch im Internet finden sich viele Seiten und Foren, in denen Sie nützliche und aktuelle Tipps rund um die Mundgesundheit und den Zahnersatz erhalten. Falls Sie kein Internet haben, fragen Sie Kinder oder Enkel nach Unterstützung.
- **Individueller Zahnersatz für Sie:** Nicht jeder Zahnersatz, der aufgrund der vorhandenen Zähne für Sie geeignet wäre, passt auch zu Ihnen und Ihren Lebensgewohnheiten. Wer seine Hände und Finger nicht mehr uneingeschränkt bewegen kann, sollte sich bei der Wahl seines Zahnersatzes für eine leicht aus dem Mund herausnehmbare und einfach zu reinigende Variante entscheiden. Ihr Zahnarzt steht Ihnen bei der Suche nach einer geeigneten Versorgung mit Rat und Tat zur Seite.