

## Warum muss ich mich um meine Zähne kümmern?

Menschen, die Schutz in einem anderen Land suchen, sehen sich meist mit vielen Problemen konfrontiert. Natürlich stehen dann gesunde, saubere Zähne erstmal nicht im Vordergrund. Solange Sie sich um Asyl bewerben, werden in Deutschland nur absolute Notfälle bezahlt, wie z.B. Zähne ziehen. Aus diesem Grund ist es wichtig sich um seine Zähne zu kümmern. Zum Glück ist es mit einfachen Mitteln möglich seine Zähne sauber und gesund zu halten und dadurch das Risiko von schlimmeren Folgen, wie z.B. einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall, zu senken. Und: es kostet nur ca. 5 Minuten pro Tag!

### Wie die Zähne einfach gepflegt werden können:

- ■ ■ ■ Mindestens zweimal täglich die Zähne putzen (morgens und abends)
- ■ ■ ■ Mindestens zwei Minuten lang putzen
- ■ ■ ■ Mit kreisenden Bewegungen putzen
- ■ ■ ■ Jeden Zahn und auch die schwer zu erreichenden Areale putzen
- ■ ■ ■ Zähneputzen kurz vor dem Schlafengehen, danach nichts mehr essen und nur noch Wasser trinken

Hauptauslöser für Erkrankungen der Mundhöhle sind Bakterien, welche **Zucker** benötigen, um sich zu vermehren. Das heißt man kann selbst aktiv etwas für die Gesundheit tun, indem man Süßspeisen **reduziert** und zumindest nach dem Essen gut mit Wasser spült.

### Hilfe bei Problemen mit den Zähnen:

- ■ ■ ■ Asylbewerber bekommen nur zahnmedizinische Notfälle bezahlt, z.B. Zähne ziehen
- ■ ■ ■ nach 15 Monaten Aufenthalt, sowie nach erhaltenem Asyl verbessert sich die Versorgung und es können auch Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt werden
- ■ ■ ■ Für Kinder unter 18 Jahren sind alle Untersuchungen und Behandlungen möglich
- ■ ■ ■ Durch gründliches Putzen und Kontrollen beim Zahnarzt sparen Sie hohe Kosten

Haben Sie Fragen zum Thema Mundgesundheit? Wir bieten nach Absprache einmal pro Woche einen kostenfreien Beratungstermin an. Melden Sie sich bei uns unter:

Kontakt:  
Zahnärztlicher Dienst Kreis Groß-Gerau  
Wilhelm-Seipp-Straße 9  
06152/989-480  
zaed@kreisgg.de

...oder besuchen Sie unsere Homepage

<https://www.kreisgg.de/gesundheit/jugendzahnarztlicher-dienst>