

# Zahngesundheit für alle



**Gemeinsam** für Ihre Gesundheit.

# Die Zähne sind wichtig!



**Ihr Anliegen:** Ihre Zähne so lange wie möglich gesund zu halten. Ihre Zahngesundheit beeinflusst Ihre Ernährung, Verdauung, Ihr Herz und Ihre allgemeine Gesundheit.

**Ihre Waffen:** gute Mundhygiene und präventive Besuche beim Zahnarzt.

## Tipps zur Erhaltung guter Zähne

### ► Für alle



Besuchen Sie Ihren Zahnarzt ein- bis zweimal im Jahr - auch, wenn Sie keine besonderen Probleme mit den Zähnen haben. Dieser Besuch ist eine vorbeugende Maßnahme.



Putzen Sie Ihre Zähne jeden Tag, morgens und abends, nach den Mahlzeiten mindestens zwei Minuten lang (drei Minuten ist noch besser).



Verwenden Sie eine Interdentalbürste oder Zahnseide, um die Zwischenräume der Zähne zu reinigen.



Ernähren Sie sich ausgewogen! Vermeiden Sie Snacks zwischen den Mahlzeiten und nach dem Abendessen. Essen Sie maximal fünfmal am Tag. Der Zahnschmelz braucht Zeit und Ruhe, um sich zu erholen. Wasser ist das einzige unverzichtbare Getränk. Vermeiden Sie Erfrischungsgetränke, die sehr viel Zucker und Säuren enthalten.



Alkohol, Tabak und Cannabis greifen das Zahnfleisch und Zähne sehr stark an und sie erhöhen das Infektions- und Entzündungsrisiko.

## ► Für Kinder



Besuchen Sie Ihren Zahnarzt zweimal im Jahr, sobald Ihr Kind drei Jahre alt ist.



Putzen Sie die Zähne Ihres Babys, sobald die ersten Zähne da sind, ohne Zahnpasta, noch bevor das Kind zwei Jahre alt wird.



Bringen Sie Ihrem Kind bei, sich seine Zähne jeden Tag zu putzen, morgens und abends, nach den Mahlzeiten mindestens zwei Minuten lang (drei Minuten ist noch besser). Das ist ganz einfach und dauert nur so lange wie ein Song im Radio!



Helfen Sie Ihrem Kind, allmählich aufzuhören, am Daumen oder am Schnuller zu saugen (spätestens vor der Ankunft der ersten bleibenden Zähne, d.h. vor dem Alter von 5 oder 6 Jahren).



Bringen Sie Ihrem Kind bei, durch die Nase zu atmen, nicht durch den Mund. Fragen Sie Ihren Zahnarzt um Rat.

## Warum Zähne putzen?

Plaque ist eine Ablagerung, die sich auf der Oberfläche der Zähne bildet. Sie besteht aus Bakterien, Speichel und Speiseresten.

Regelmäßiges Zähneputzen entfernt die meisten Beläge.

Die Plaque wandelt sich allmählich zu Zahnstein. Ihre Zähne werden gelb und stumpf.

Ohne Pflege besteht die Gefahr einer Zahnfleischentzündung (= Gingivitis), die sich bis auf den Knochen, der den Zahn trägt, ausdehnen kann (= Parodontitis).

## Für ein wirksames Zähneputzen

- ▶ Wählen Sie eine weiche oder mittelharte Zahnbürste in der richtigen Größe für Ihren Mund.
- ▶ Wechseln Sie Ihre Zahnbürste alle drei Monate, oder vorher, wenn die Borsten beschädigt sind.
- ▶ Wählen Sie eine fluoridierte Zahnpasta. Fluor stärkt den Zahnschmelz und macht ihn widerstandsfähiger. Verwenden Sie keine speziellen Zahnpasten (solche, die weißere Zähne, besseren Atem oder besseren Zahnfleischschutz usw. versprechen). Sie sind teurer und nur in bestimmten Fällen sinnvoll. Befolgen Sie immer die Ratschläge Ihres Zahnarztes.
- ▶ Es kommt nicht auf die Zahnpasta an, sondern auf die Art und Weise, wie Sie Ihre Zähne putzen.
- ▶ Eine elektrische Zahnbürste ist für ein effizientes Bürsten nicht zwingend erforderlich. Aber wenn Sie eine verwenden, stellen Sie sicher, dass sie immer vollständig aufgeladen ist.

**Fragen Sie Ihren Zahnarzt um Rat.**

# Zahnpflege für unter 18-Jährige

Kinder sollten ab dem Alter von drei Jahren zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen. Der Zahnarzt überwacht die korrekte Entwicklung von Kiefer und Zähnen, gibt Ratschläge zur Mundhygiene und behandelt Karies.

## Was zahlt die Krankenkasse?

Der übliche Besuch und die Versorgung, mit Ausnahme der Kieferorthopädie, werden für alle **Kinder bis zum Alter von 18 Jahren vollständig erstattet**. Sie zahlen den vollen Preis der Beratung beim Zahnarzt und lassen sich die Kosten von Ihrer Krankenkasse auf Vorlage der Behandlungsbescheinigung erstatten (Papier oder Direktabrechnung mit der Krankenkasse auf elektronischem Weg).

**?** Dies gilt für **Vertragszahnärzte**, d.h. für diejenigen, die sich an die vertraglich zwischen Zahnärzten und Krankenkassen vereinbarten Tarife halten und keine übertariflichen Kosten berechnen (sofern in der Vereinbarung nichts anderes bestimmt ist).

## Drittzahler

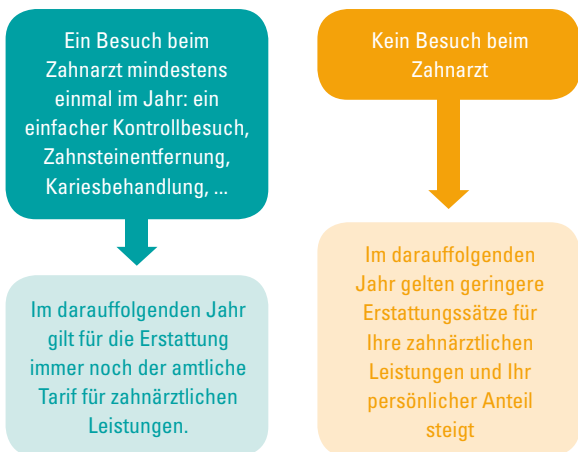
Sie können den Zahnarzt bitten, **bis zum 18. Lebensjahr** das Drittzahlersystem für junge Menschen zu praktizieren: Sie zahlen nichts beim Zahnarzt. Dieser fordert den Kassensatz direkt bei der Krankenkasse an.



Der Zahnarzt ist nicht verpflichtet unmittelbar mit den Kassen abzurechnen, aber wenn er es tut, muss er sich an die im Vertrag festgelegten Tarife halten.

# Der zahnärztliche Versorgungsverlauf

**Ab 18 dürfte dieser zahnärztliche Versorgungsverlauf Sie interessieren!**



**Auf jeden Fall sollten Sie vorbeugen, damit Sie eine höhere Rückerstattung der Krankenkasse erhalten.**

- ▶ In jedem Alter sollten Sie Ihren Zahnarzt mindestens einmal im Jahr aufsuchen.
- ▶ Bei dieser jährlichen Munduntersuchung überprüft der Zahnarzt den guten Zustand Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches und stellt sicher, dass Sie keine Karies haben, auch nicht in einem frühen Stadium.
- ▶ Der Zahnarzt wird auch die Entwicklung des Zahnsteins überwachen und kann eine Zahnsteinentfernung empfehlen.
- ▶ Der Zahnarzt berät Sie auch präventiv, z.B. beim Zähneputzen, der Art der Zahnbürste oder Zahnpasta, die für Sie am besten geeignet ist, oder falls Sie rauchen.

**Wenn Sie also in diesem Jahr noch nicht beim Zahnarzt waren, vereinbaren Sie gleich einen Termin!**

# Hält Ihr Zahnarzt sich an den Vertrag mit den Kassen oder nicht?

In der Regel wird alle 2 Jahre ein Vertrag zwischen Zahnärzten und Krankenkassen unterzeichnet. Das bedeutet, dass sich die Zahnärzte, die diesen Vertrag unterzeichnen, zur Einhaltung der vereinbarten Tarife verpflichten. Auf diese Weise werden sie zu Vertragszahnärzten.

**Wenn Ihr Zahnarzt sich an den Vertrag hält**, wendet er die auf unserer Website [ckk-mc.be/online-dienste](http://ckk-mc.be/online-dienste) angegebenen Tarife an.

**Wenn er den Vertrag ablehnt**, kann er sein Honorar nach freiem Ermessen festlegen. Möglicherweise wird Ihnen eine zusätzliche Gebühr in Rechnung gestellt, die Sie in voller Höhe selbst tragen müssen.

Einige Zahnärzte halten sich teilweise an den Vertrag, d.h. dass sie stundenweise als Vertragszahnärzte arbeiten, in den übrigen Zeiten jedoch den Preis nach freiem Ermessen festlegen. **Erkundigen Sie sich genau!**

Besuchen Sie unsere Website [ckk-mc.be/leistungserbringer](http://ckk-mc.be/leistungserbringer).



## Erstattung und persönlicher Kostenanteil

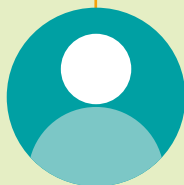


BETRAG, DEN SIE BEIM  
ZAHNARZT BEZAHLEN  
FÜR EINE UNTERSUCHUNG,  
EINE BEHANDLUNG.



ERSTATTUNG IHRER  
KRANKENKASSE

Das ist der  
amtliche  
Tarif, den die  
Krankenkasse  
Ihnen erstattet.



DER BETRAG, DEN SIE  
NACH DER ERSTATTUNG  
SELBST TRAGEN MÜSSEN,  
BESTEHT AUS

Ihrem  
persönlichen  
Anteil  
(= gesetzlicher  
Eigenanteil)

eventuellen  
übertariflichen  
Forderungen  
Ihres Zahnarztes  
(über den  
amtlichen Tarif  
hinaus)



# Kieferorthopädie vor dem Alter von 15 Jahren

Wenn Ihr Zahnarzt feststellt, dass die Zähne Ihres Kindes schiefwachsen, kann er Ihnen empfehlen, einen Fachzahnarzt, einen sogenannten Kieferorthopäden, aufzusuchen.

Von „**vorzeitiger Kieferorthopädie**“ ist die Rede, wenn die Behandlung vor dem Alter von 9 Jahren beginnt. Als „**reguläre Kieferorthopädie**“ hingegen gilt die Behandlung, die vor dem 15. Geburtstag beginnt. Für beide übernimmt die Krankenkasse unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Kosten.

**Die Durchführung einer kieferorthopädischen Behandlung ist eine wichtige Entscheidung, denn Sie binden sich eine lange Zeit und gehen eine hohe finanzielle Verpflichtung ein.** Stellen Sie Ihrem Zahnarzt alle Fragen und fordern Sie einen ausführlichen Kostenvoranschlag an.

Besuchen Sie unsere Website [ckk-mc.be](http://ckk-mc.be).

## In der Praxis

- ▶ Benachrichtigen Sie den Vertrauensarzt Ihrer Krankenkasse über den bevorstehenden Behandlungsbeginn. Der Kieferorthopäde stellt Ihnen ein ausgefülltes Mitteilungsformular aus, das für die vorzeitige Behandlung vor dem 9. Geburtstag Ihres Kindes und für die reguläre Behandlung vor dem 15. Geburtstag des Kindes bei der Krankenkasse einzureichen ist. Lassen Sie Ihrer Krankenkasse die von Ihrem Kieferorthopäden ausgefüllten Mitteilungen und Behandlungsbescheinigungen so schnell wie möglich zukommen. Einige sehr strenge Fristen müssen eingehalten werden, da die Krankenkasse sonst möglicherweise keine Kosten übernimmt.
- ▶ Die Krankenkasse zahlt für die Zahnspange und die regelmäßigen Besuche beim Kieferorthopäden Pauschalbeträge. Fragen Sie Ihren Kundenberater nach Einzelheiten.

- ▶ Voruntersuchungen, regelmäßige Kontrollen und Retentionskontrollen werden zu 100 Prozent erstattet, wenn Ihre Kinder über eine allgemeine medizinische Akte verfügen (die vom Kieferorthopäden geforderten übertariflichen Kosten gehen jedoch zu Ihren Lasten).
- ▶ Wenn Sie die Behandlung für mehr als 6 Monate unterbrechen, ohne den Vertrauensarzt Ihrer Krankenkasse zu informieren, verlieren Sie endgültig jeglichen Anspruch auf Erstattung dieser Behandlung.
- ▶ Bei Verlust oder Beschädigung der Zahnsperre wird keine zusätzliche Rückerstattung gewährt.
- ▶ Erfahren Sie unter [ckk-mc.be/denta](http://ckk-mc.be/denta), wie Sie höhere Kostenersstattungen für Ihre Zahnarztkosten erhalten können.



### **Denta-Solidar**

Zusätzlich zu allen Erstattungen der gesetzlichen Krankenversicherung genießen die Mitglieder der Christlichen Krankenkasse, die ihre Zusatzversicherung regelmäßig zahlen, automatisch die Leistungen der Denta-Solidar. Sie bietet eine bessere Absicherung der Kieferorthopädie, Prothesen und Zahnimplantate.

### **Denta +**

Möchten Sie zusätzlich noch eine 100-prozentige Erstattung von Präventions- und Hilfsmaßnahmen sowie eine höhere Absicherung der Kieferorthopädie, Prothesen, Zahnimplantate oder Parodontologie? Dann entscheiden Sie sich für die Denta +, die Zahnzusatzversicherung zum günstigen Preis.

**Mehr erfahren Sie unter: [ckk-mc.be/denta](http://ckk-mc.be/denta).**

# Entdecken Sie auch unsere anderen Veröffentlichungen

## Phil beim Zahnarzt

- ▶ ein Heft, das Sieben- bis Neunjährige auf spielerische Weise für den Zahnarztbesuch sensibilisieren soll;
- ▶ ein Poster mit einem Gänsespiel;
- ▶ pädagogische Unterlagen für Lehrer von Kindern zwischen 5 und 8 bzw. 8 und 10 Jahren.

## Auch die Milchzähne müssen gepflegt werden

Ein informatives Lesezeichen für Eltern von Kindern zwischen 3 und 6, auf dem Zoé, die kleine Schwester von Phil zu finden ist.

Downloaden unter [ckk-mc.be/denta-phil](http://ckk-mc.be/denta-phil) oder einfach beim Kundenberater bestellen: [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) – 087 32 43 33.



## Mehr erfahren...

Gesundheitstipps und Informationen zu Ihren Leistungen und Vorteilen:

- wenden Sie sich an Ihren Kundenberater,
- wählen Sie die Nummer unserer deutschsprachigen Rufzentrale **087 32 43 33**
- oder besuchen Sie unsere Website **[ckk-mc.be/denta](http://ckk-mc.be/denta)**.

Produktion: Infor Santé/Gesundheitsinfo  
[infor.sante@mc.be](mailto:infor.sante@mc.be)  
[ckk-mc.be/gesundheitsinfo](http://ckk-mc.be/gesundheitsinfo).



**Gemeinsam** für Ihre Gesundheit.