

Tipps für die Zahnpflege

- Mindestens zweimal täglich die Zähne für 2 bis 4 Minuten putzen. Nutzen Sie weiche Kunststoffbürsten oder elektrische Zahnbürsten.
- Auch die Zunge muss gebürstet werden, von hinten nach vorne. Denn auch hier verstecken sich Bakterien.
- Reinigen Sie sich täglich die Zahnzwischenräume mit ungewachster Zahnseide oder einem Spezialbürstchen.
- Haben Sie nach dem Essen keine Zahnbürste zur Hand, tut es auch ein Zahnpflegekaugummi oder ein Mund voller Wasser.
- Die Zahnpasta sollte Fluoride enthalten (Kinder 500, Erwachsene 1.500 ppm (parts per million)).
- Nutzen Sie einmal pro Woche ein Fluorid-Gel zur Härtung der Zähne.
- Lassen Sie sich die optimale Putztechnik im Rahmen der Zahnprophylaxe detailliert erläutern.
- Nach sauren Mahlzeiten – 30 Minuten warten bis zur Zahnpflege.
- Lassen Sie sich Ihre Zähne regelmäßig beim Zahnarzt professionell reinigen.
- Essen und trinken Sie „zahngesund“.
- Bei Fragen zum Zahn-Versicherungsschutz wenden Sie sich am besten an Ihren Partner für Versicherungsfragen.

Zahngesundheit

Gesunde Zähne sehen nicht nur besser aus.



Gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch. Das sind nicht nur die Voraussetzungen für ein schönes Lächeln. Es gibt aber auch direkte Zusammenhänge zwischen Zahnerkrankungen und Erkrankungen des gesamten Organismus. So ist bei Patienten mit Parodontitis die Gefahr von Herz- und Nierenerkrankungen höher.

Dabei lassen sich Karies und Zahnbetterkrankungen weitgehend vermeiden. Neben der Pflege der Zähne, dem Reinigen der Zahnzwischenräume gehört die professionelle Zahnreinigung genauso zum Pflichtprogramm zur Erhaltung des gesunden Gebisses wie die „zahngesunde“ Ernährung. Was wir als Kinder gelernt haben, gilt bis heute. Zucker ist der größte Feind

der Zähne. Er wird im Mund zu Säure umgewandelt und greift sie an. Vor allem zucker- und säurehaltige Getränke wie Cola oder Fruchtsäfte erreichen jeden Winkel des Mundraums. Essen Sie Süßes besser einmal richtig als immer wieder zwischendurch. Milchprodukte sind gut für die Zähne, besonders Käse. Speisesalz und fluoridhaltige Nahrungsmittel wie schwarzer Tee, Fisch oder Schalentiere helfen bei der Kariesvorbeugung.

Und denken Sie daran: Zweimal jährlich sollte die Kontrolluntersuchung mit Zahnfleischcheck und Parodontitisvorsorge durchgeführt werden. So kurz vor Ende des Jahres mal Hand aufs Herz: Waren Sie 2011 schon bei Ihrem Zahnarzt?

Leben schenken

Mehr als 12.000 Menschen in Deutschland warten auf ein lebensrettendes Organ – doch nur ein Viertel bekommt es auch. 2010 haben 1.296 Spender nach ihrem Tod andere Menschen gerettet. Insgesamt 4.326 Transplantationen konnten durchgeführt werden. Dies ist ein Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Aber immer noch sterben 3 Menschen jeden Tag, weil ein Transplantationsorgan fehlt. Laut Umfragen sind fast zwei Drittel der Bundesbürger bereit, nach ihrem Tod Organe zu spenden. Aber nur ein Viertel hat auch tatsächlich einen Spenderausweis und weist sich somit als Spender aus.

Jetzt ist geplant, jeden Bürger einmal im Leben mit der Frage zu konfrontieren, ob er zur Organspende bereit ist. Sie können auf dieses neue Verfahren warten. Oder aber schon jetzt aktiv werden und zeigen, dass Sie Leben retten wollen. Mailen Sie ganz einfach an die service@dkv.com.

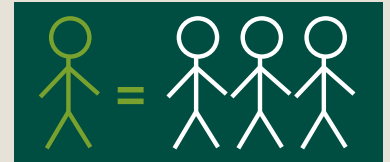
Wir schicken Ihnen dann Ihren Organspenderausweis zu. Der Ausweis lässt Ihnen die Wahl: von der uneingeschränkten Zustimmung über die Einschränkung auf bestimmte Organe bis hin zu der Ablehnung.

Übrigens: Die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich zum Spender zu werden, ist eher klein. Organe werden erst entnommen, wenn 2 unabhängige Mediziner den Hirntod festgestellt haben. Nur bei etwa einem Prozent aller Patienten, die im Krankenhaus sterben, tritt der Hirntod vor dem Herzstillstand ein.

Wahrscheinlicher ist es, durch eine schwere Krankheit oder einen Unfall in die Situation zu geraten, auf ein neues Organ angewiesen zu sein. Das hat nicht zuletzt der Ausbruch der EHEC-Infektionen gezeigt. Die schwerste Komplikation dieser Erkrankung kann zu Nierenversagen führen. Dann ist eine Nierentransplantation lebensnotwendig.

Im Durchschnitt schenkt ein Spender 3 Menschen das Leben.

- Herz
- Lunge
- Leber
- Nieren
- Bauchspeicheldrüse
- Darm
- Teile der Haut
- Sehnen
- Knochengewebe



Organspenderausweis 

nach § 2 des Transplantationsgesetzes

Organspende

Name, Vorname Geburtsdatum

Straße PLZ, Wohnort

DKV **Organspende**
Der Gesundheitsversicherer der ERGO schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organspende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.



Auf einen Klick
www.dkv.com/kunde

Weitere Tipps, mehr Gesundheitsinformationen und alles Wichtige rund um Ihre Versicherung finden Sie im Internet.

Hier können Sie auch jederzeit unser umfangreiches Service-Angebot nutzen, Bescheinigungen anfordern, Ihre persönlichen Daten ändern oder nach Ärzten suchen.

Klicken Sie doch mal rein:
www.dkv.com/kunde

Mehr Infos?
So erreichen Sie uns:



Telefon
0800 3746-444*

* Gebührenfrei.