

## Warum muss ich mich in Deutschland um meine Zähne kümmern?

Mundgesundheit erscheint wie ein »Luxusproblem« im Vergleich zu den anderen Herausforderungen, vor denen Sie stehen. Vielleicht wissen Sie noch nicht einmal, ob Sie in Deutschland bleiben können.  
Aber: Gesundheit ist immer wichtig!



### Was Sie über Zahngesundheit in Deutschland wissen müssen:

- Wenn Sie sich um Asyl bewerben, werden nur Notfälle und akute Erkrankungen bezahlt, also Zähne ziehen und einfache Maßnahmen, auch mit der AOK-Karte.
- Kinder unter 18 Jahren haben Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen und Behandlungen.
- Wenn Sie Asyl erhalten, werden Füllungen und Zahnfleischbehandlungen von der Krankenversicherung bezahlt.
- Zahnersatz wird als »Luxus« angesehen und muss in der Regel selbst bezahlt werden. Das wird für Sie günstiger, wenn Sie zweimal im Jahr zur Vorsorge zum Zahnarzt/zur Zahnärztin gehen.
- Durch Prävention und frühzeitige Behandlung vermeiden Sie später hohe Kosten.

**Achten Sie auf die Gesundheit Ihrer Zähne – und die Ihrer Familie und Freunde!**

## REFUGIUM – Flucht und Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg. Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Lernen Sie mit REFUGIUM über

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Psychische Gesundheit in Deutschland
- Hygiene in Deutschland
- Mundgesundheit in Deutschland
- Bewegung in Deutschland
- Ernährung in Deutschland

**Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers

**HAW Hamburg**  
**Fakultät Life Sciences**  
**Department Gesundheitswissenschaften**  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autor: Dr. Omar Aboelyazeid

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Mundgesundheit**

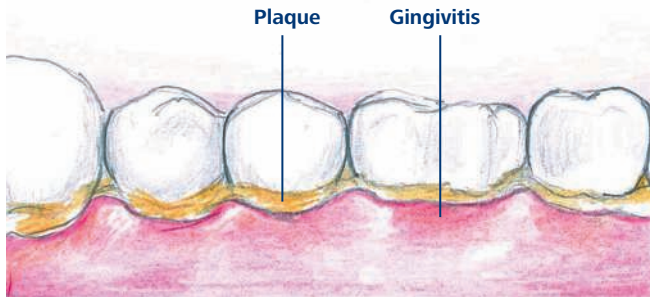
## Schütze Dich vor ...

**Karies** zerstört die Zähne, führt zu starken Schmerzen, schweren Infektionen und dem Verlust von Zähnen.

**Zahnfleischentzündung** führt zu Zahnausfall, Diabetes, Herzerkrankungen, Problemen in der Schwangerschaft (Frühgeburt) und Mundgeruch.

## Karies und Zahnfleischentzündung! Wie kommt es dazu?

**Plaque** ist die Hauptursache von Entzündungen im Mund. Er besteht aus Essenresten und Bakterien, die sich an den Zähnen und am Zahnfleisch ablagern.

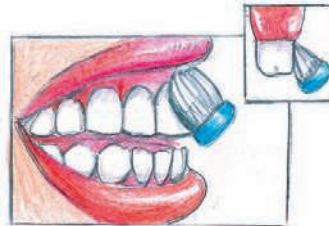


## Bleib gesund!

- Putze Deine Zähne
- Achte auf Dein Zahnfleisch
- Ernähre Dich gesund
- Rauche nicht

## Zähne putzen in 5 Schritten

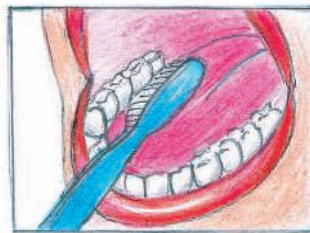
Zähne 2-3 mal am Tag für 2-3 Minuten putzen



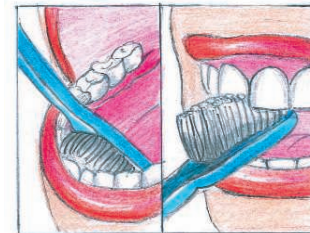
Zahnbürste im 45°-Winkel an der Zahnfleischkante und am Zahn anlegen.



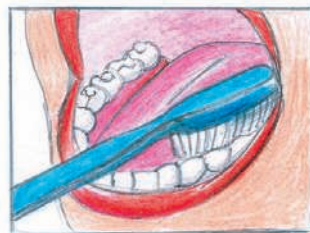
Sanft die äußere Oberfläche kreisend vor und zurück bürsten.



An den Innenseiten auch im 45°-Winkel kreisend vor und zurück bürsten.



Die Zahnbürste senkrecht ansetzen und den vorderen Teil der Bürste auf und ab bewegen.



Die Kauflächen sanft mit einer Vor- und Zurück-Bewegung putzen. Auch die Zunge mit dieser Bewegung putzen.

## Gesunde Zähne

- Fluoridierte Zahnpasta benutzen.
- Zahnbürsten nicht tauschen – sie gehören nur in einen Mund!
- Zahnbürste nach 3 Monaten ersetzen.
- Kindern weniger Fluor geben: bis 3 Jahren Zahnpasta in Reiskorngröße, von 3-6 Jahren Erbsengröße.

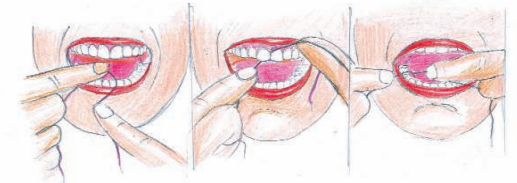


## Entzündetes Zahnfleisch?

- Weiche Zahnbürste
- Zahnfleisch sanft mit der Zahnbürste massieren – keine Panik wenn es blutet!
- Mund mit Mundwasser spülen. Alternativ bei Entzündung 1 Teelöffel Salz in 1 Glas warmem Wasser auflösen, 3-5 x täglich für 5 Tage spülen.

## Gesund im Mund!

- **Trinken:** Wasser, Milch, ungesüßter Tee (1,5-3 Liter am Tag). Gesüßte Getränke, Kohlensäure und Säfte zwischen den Mahlzeiten meiden.
- **Essen:** abwechslungsreich essen: Gemüse, Obst, Fleisch, Brot, Getreide, Milchprodukte stärken die Zähne auch von innen. Süßigkeiten meiden, vor allem zwischen den Mahlzeiten.
- **Zahnseide:** 1x am Tag für Zähne und Zahnfleisch!



- **Rauchen** führt zu Zahnfleischentzündung, Verfärbung, Mundgeruch, Zahnausfall und Krebs.