

# MUNDGESUNDHEIT

für Menschen mit besonderen Bedürfnissen



Schöne Zähne, weiße Zähne, glatte Zähne,  
gerade Zähne, gesunde Zähne.

**Darum kümmern sich Zahnärzte.**

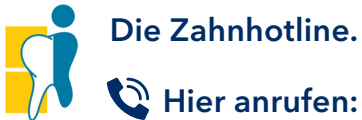
Regelmäßige Untersuchungen 2-mal im Jahr  
und rechtzeitige Behandlungen beim Zahnarzt  
sind wichtig für die Gesundheit!



Informationen in Leichter Sprache

## Aber was kann ich tun, wenn ich Zahnschmerzen habe? Wohin kann ich mich wenden?

Eine Zahnarztpraxis in Ihrer Nähe finden, dabei hilft:



**Die Zahnhotline.**

**Hier anrufen: 0431 26 09 26-26**

Der Zahnarzt erkennt viele Krankheiten als erster.  
Wenn man regelmäßig zum Zahnarzt geht,  
kann der Zahnarzt schwere Krankheiten  
früh genug erkennen.  
Das kann Ihr Leben retten.  
Zähne sind wertvolle Körperteile.



**Regelmäßige Untersuchungen  
und rechtzeitige Behandlungen  
sind wichtig für die Gesundheit.**

## Verschieben Sie den abgemachten Termin beim Zahnarzt nicht.

Fragen Sie jemanden, ob er mit Ihnen zum Zahnarzt geht.  
Zum Beispiel jemanden aus der Familie.  
Oder einen Freund oder eine Freundin.

## Warum tun Zähne und Zahnfleisch weh?

Eine Zahnkrankheit ist **Karies**.  
Dann sind Löcher in den Zähnen.



Die zweite ist, wenn das Zahnfleisch krank ist.  
Das nennt man **Paro-don-ti-tis**.  
Parodontitis erkennt man am Zahnfleisch-Bluten.

Wenn man nichts gegen Löcher  
und Zahnfleisch-Bluten tut,  
kann der ganze Körper krank werden.

Wenn man damit nicht zum Zahnarzt geht,  
wird beides schlimmer.  
Und die Schmerzen werden schlimmer.

## Damit Ihre Zähne gesund bleiben:

Pflegen Sie Ihre Zähne oder Ihre Ersatz-Zähne.  
Deshalb jeden Tag morgens und abends  
Zähneputzen.



## So putzt man die Zähne richtig:



Code mit der Smartphone-Kamera  
abfotografieren und Anleitung ansehen.

---

Weitere Informationen:

**Zahnärztekammer Schleswig-Holstein**

Prävention

Westring 496, 24106 Kiel

Telefon: 0431 26 09 26-70



Vielen Dank für die Textvorlage an:  
Gabriele Raber, Agentur für leichte Sprache  
Kapellenstraße 16, 66589 Merchweiler (Saar)

