

Das Gesundheitsmagazin der SKD_{BKK}

www.skd-bkk.de

AUSGABE SOMMER 2019

Gesundheit digital managen:

Vivy-App – jetzt neu für Sie
in unserem Leistungskatalog

Darmkrebsvorsorge mit FARKOR

Einzigartiges Projekt zur
Darmkrebsvorsorge

Tipps für schöne und gesunde Zähne

Neu: **eXtra** Leistung

50 Euro Zuschuss zur
Professionellen Zahnreinigung

SKD_{BKK}

MEIN STYLE

MEINE FAMILIE

MEINE KRANKENKASSE

SKD_{BKK}

für Ihre Gesundheit



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in diesen Tagen informieren wir Sie über die Änderung unseres kassenindividuellen Zusatzbeitrages.

Dieser Zusatzbeitrag hat seit der Neuordnung der Krankenkassenfinanzierung im Jahr 2015 konstant 0,7 Prozent betragen. Und damit lag er – zum Teil sogar deutlich – unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag. Allerdings kann der Zusatzbeitrag nun nicht länger bei 0,7 gehalten werden. Warum? Das möchten wir Ihnen auf Seite 3 dieser Ausgabe erläutern.

Unser Leistungsangebot werden wir nicht beschneiden. Im Gegenteil: In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen zwei neue EXTRA-Leistungen vor, die unser Angebot sinnvoll ergänzen: Da ist zum einen die Professionelle Zahnreinigung, die von vielen von Ihnen schon seit einiger Zeit angefragt wurde. Außerdem haben wir jetzt einen neuen Versorgungsvertrag mit den Bayerischen Ärzten, durch den Menschen mit familiärem Darmkrebsrisiko deutlich früher als vom Gesetzgeber vorgesehen die Früherkennungsuntersuchungen in Anspruch nehmen können. Und das kann Leben retten! – Daneben leisten wir natürlich noch viel, viel mehr für Ihre Gesundheit: von der Behandlung beim **Arzt** bis hin zum **Zahnersatz**.

Für Prävention machen wir uns übrigens besonders stark. Aber unsere langjährigen EXTRA-Leistungen in diesem Bereich kennen Sie bestimmt schon: zu nennen wären hier das FitPlus-Bonusprogramm, unser Zuschuss zu Gesundheitskursen oder die Schutzimpfungen für Auslandsreisen.

Bleiben Sie gesund!

Ihr

Manfred Warmuth
Vorstand der SKD BKK

Inhalt

	Seite
Editorial, Kontaktdaten, Impressum	2
Fairer Preis für starke Leistungen – Zusatzbeitrag	3
Gesundheit digital: die Vivy-App	4
Kolleginnen und Kollegen der SKD BKK stellen sich vor	6
Darmkrebsvorsorge mit dem FARKOR-Projekt	8
Tipps für schöne und gesunde Zähne	9
Professionelle Zahnreinigung	12

Kontakt

SKD BKK Hauptverwaltung
Schultesstr. 19 A
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721 9449-0
Telefax: 09721 9449-333

Servicezentrum Karlstadt
Würzburger Str. 16
97753 Karlstadt
Telefon: 09353 98403-20
Telefax: 09353 98403-10

Servicezentrum Arnstein
Marktstr. 14
97450 Arnstein
Telefon: 09363 997707-0
Telefax: 09363 997707-77

Servicezentrum Laufach
Hauptstr. 39 - 41
63846 Laufach
Telefon: 06093 87-224

Servicezentrum Coburg
Bamberger Str. 15
96450 Coburg
Telefon: 09561 21-2133
Telefax: 09561 21-1167

Servicezentrum Lüchow
Seerauer Str. 27
29439 Lüchow
Telefon: 05841 121-5233
Telefax: 09721 9449-233

E-Mail: gesund@skd-bkk.de
Web: www.skd-bkk.de
Social Media:
www.facebook.com/skdbkk
www.twitter.com/skdbkk

Impressum Das Kundenmagazin der SKD BKK erscheint mehrmals jährlich im Rahmen der gesetzlichen Verpflichtung zur Aufklärung über Rechte und Pflichten aus der Sozialversicherung.

Herausgeber: SKD BKK / Schultesstr. 19 A / 97421 Schweinfurt
Tel.: 09721 9449-0 / www.skd-bkk.de / gesund@skd-bkk.de

Redaktion: Nicole Mauder (V.i.S.d.P.), SKD BKK

Graphische Gestaltung: Riegg & Partner Werbeagentur GmbH, www.riegg.com

Druck: Bavaria Direktmarketing & Full-Service GmbH, Industriestraße 1, 82140 Olching/Geiselbullach

Bildnachweise: istockphoto.com / eigene Bilder

Fairer Preis für starke Leistungen

Unser kassenindividueller Zusatzbeitrag



Der kassenindividuelle Zusatzbeitrag der SKD BKK hat seit seiner Einführung Anfang 2015 konstant bei 0,7 Prozent gelegen. Der durchschnittliche Zusatzbeitrag schwankte in diesen Jahren zwischen 0,9 und 1,1 Prozent. Von Anfang an also lag der Zusatzbeitrag der SKD BKK (zum Teil sogar deutlich!) unter dem durchschnittlichen Zusatzbeitrag.

Dies konnte vor allem durch einen kontinuierlichen Vermögensabbau erreicht werden, der bewusst geplant war: denn es war und ist nicht unsere Absicht, Beitragsgelder von Ihnen zu erheben, um damit unnötige Finanzreserven anzuhäufen. Unseren Zusatzbeitrag setzten wir allein nach der Maßgabe fest, dass wir Ihnen ein umfangreiches, an Ihren Bedürfnissen ausgerichtetes Leistungsangebot zur Verfügung stellen können.

Allerdings ist es für jede Krankenkasse – besonders aber für eine mittelständische, wie die SKD BKK – wichtig, eine gewisse Reserve zu haben. Vor diesem Hintergrund ist nun der Zeitpunkt erreicht, an dem ein weiterer Vermögensabbau nicht mehr vertretbar ist.

Hinzu kommt, dass wir in den letzten beiden Jahren einen ungewöhnlich starken Anstieg der Leistungsausgaben feststellen mussten, bei den Krankenhausleistungen, Arzneimitteln und Heilmitteln (Physio-, Ergo-, Logotherapie etc.). Und da es sich dabei nicht nur um ein vorübergehendes Phänomen handelte, außerdem durch neue Gesetze (zu nennen wäre hier beispielsweise das jüngst verabschiedete Terminservice- und Versorgungsgesetz) weitere Kostensteigerungen auf uns zukommen, ist es nun erforderlich, dass wir unseren Zusatzbeitrag ab dem 01.05.2019 auf 1,4 Prozent erhöhen.

Ausweg: Leistungskürzung? – Diese Frage haben wir mit einem klaren „NEIN!“ beantwortet.

Unser zusätzliches Leistungsangebot kann sich sehen lassen: es richtet sich an Jung und Alt, Singles und Familien, bietet Präventionsmöglichkeiten und besondere Krankenbehandlungen. Das soll auch so bleiben. Denn alle unsere Extra-Leistungen bieten wir deshalb an, weil wir sie für sinnvoll halten. Und wir gehen davon aus, dass sehr viele unserer Versicherten dies auch tun, denn die Extra-Leistungen werden gerne in Anspruch genommen. Wir möchten, dass Sie sich auf unser Angebot verlassen können, und deshalb haben wir uns bewusst gegen Leistungskürzungen entschieden.

Hintergrund:

Seit der Neuordnung der Krankenkassenfinanzierung im Jahr 2015 setzt sich der Beitragssatz, den eine gesetzliche Krankenkasse von ihrem Mitglied verlangt, aus zwei Bestandteilen zusammen. Gesetzlich festgelegt für alle Krankenkassen sind folgende Beitragssätze:

Allgemeiner Beitragssatz

▶ gilt z.B. für Arbeitnehmer, Rentner und Selbständige mit Krankengeldanspruch **14,6 %**

Ermäßigter Beitragssatz

▶ gilt z.B. für Selbständige ohne Krankengeldanspruch **14,0 %**

Hinzu kommt ein kassenindividueller Zusatzbeitrag. Dieser Zusatzbeitrag wird – wie der allgemeine Beitragssatz auch – seit dem 01.01.2019 je zur Hälfte von Arbeitnehmern und Arbeitgebern bzw. Rentnern und Rentenversicherungsträger getragen. Zuvor war der Zusatzbeitrag allein vom Versicherten zu tragen.



Gesundheit digital managen

Vivy-App – jetzt neu für Sie in unserem Leistungskatalog



Unsere Welt und unser Leben werden immer digitaler. Vieles wird dadurch einfacher – und jetzt auch Ihr Gesundheitsmanagement. Denn mit der Vivy-App können Sie sich Ihre eigene digitale Gesundheitsakte auf dem Smartphone oder Tablet anlegen. So haben Sie immer alle Ihre Gesundheitsdaten griffbereit – jederzeit und überall. Und Vivy kann noch mehr, denn sie ist Ihre persönliche Gesundheitsassistentin! So ist Vivy für gesunde Menschen, die ihre Fitness steigern wollen, genauso interessant wie für kranke Menschen, die ihre medizinischen Daten unkompliziert und sicher digital verwalten möchten.

Vivy – die elektronische Gesundheitsakte

Sammeln und verwalten Sie Ihre Gesundheitsdaten einfach und sicher mit Ihrem Smartphone.

► Medizinische Dokumente

Arztbriefe, Untersuchungsergebnisse, EKG, Laborwerte oder Röntgenbilder – mit der Vivy-App sind alle Ihre medizinischen Dokumente sauber sortiert auf Ihrem Smartphone verfügbar.

Sie können die medizinischen Dokumente einfach von behandelnden Ärzten über die Vivy-App anfragen. Oder selbst als gespeichertes Foto oder Dokument hinzufügen.

► Impfpass

Übertragen Sie einfach Ihre Impfdaten in die App. Vivy erinnert Sie dann regelmäßig an anstehende Auffrischungsimpfungen.

► Medikationsplan mit Wechselwirkungs-Check

Ihren Medikationsplan können Sie einfach und schnell durch das Scannen der Barcodes auf den Medikamentenpackungen in die App übertragen. Vivy macht Sie dann gegebenenfalls auf bestehende Wechselwirkungen der Arzneimittel aufmerksam.

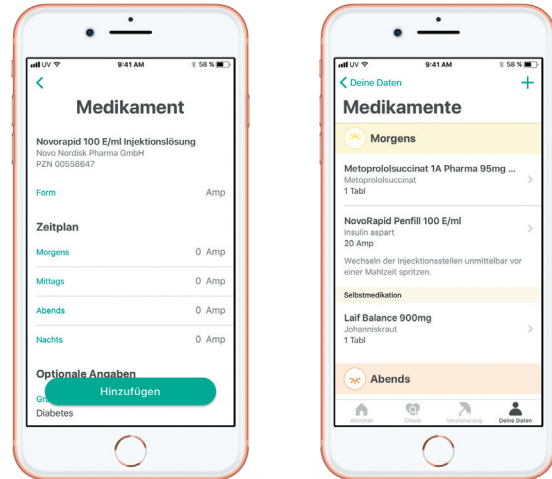
► Notfalldaten

In Ihrem persönlichen Notfallpass können Sie wichtige Informationen wie Blutgruppe, Medikation, Erkrankungen und Allergien, aber auch Notfallkontakte hinterlegen. Mit einem QR-Code als Sticker kann das Notarzt-Team dann diese Informationen auslesen.

Vivy – die digitale Gesundheitsassistentin

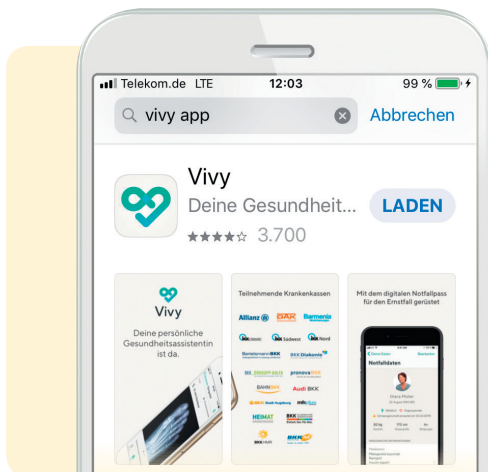
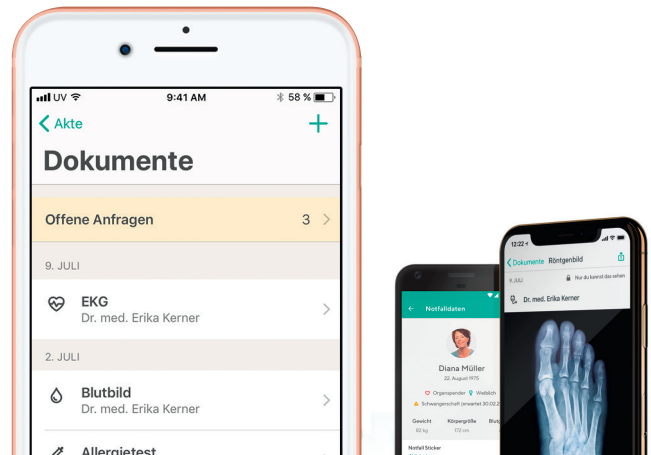
Zahlreiche Assistenzfunktionen unterstützen Sie dabei, die eigene Gesundheit optimal zu managen.

- ▶ Lassen Sie sich von Vivy an Arzttermine und Vorsorgeuntersuchungen erinnern.
- ▶ Nutzen Sie die Erinnerungsfunktion für eine regelmäßige Medikamenteneinnahme.
- ▶ Ein wissenschaftlich fundierter Gesundheits-Check bietet Auswertungen in den Bereichen Körper, Ernährung, Bewegung und Geist. Der Check ermittelt außerdem Ihr biologisches Alter und gibt Ihnen – ganz individuell – praktische Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können.
- ▶ Externe Wearables können angebunden werden.
- ▶ Mit der weltweiten Arztsuche können Sie schnell den passenden Arzt finden, z.B. wenn Sie mal einen Facharzt für weitere Behandlungen oder im Urlaub einen Doktor brauchen.



Datensicherheit

Sie behalten immer die Hoheit über Ihre Daten – das heißt Sie alleine entscheiden, mit wem Sie welche Gesundheitsdaten teilen möchten. Jedes Vivy-Nutzerkonto wird durch eine Zwei-Faktor-Authentifizierung doppelt vor unbefugtem Zugriff geschützt. Die Daten werden sicher verschlüsselt auf Servern in Deutschland (nicht auf dem Handy) gespeichert; nur der Nutzer auf seinem mobilen Endgerät kann die Daten entschlüsseln. Bei der Datenübertragung wird eine asymmetrische Ende-zu-Ende-Verschlüsselung eingesetzt. Die Datensicherheitsarchitektur wird fortlaufend durch externe Auditoren validiert (TÜV, ePrivacy u.a.)



Kunden der SKD BKK können Vivy ab sofort kostenfrei im Google PlayStore und Apple AppStore herunterladen.

Für die Erstanmeldung werden die elektronische Gesundheitskarte, der Personalausweis oder Reisepass und das eigene Smartphone benötigt. Wählen Sie bei der Registrierung dann unter Krankenkasse „SKD BKK“ aus und geben Sie Ihre Krankenversicherungsnummer ein. Die SKD BKK übernimmt dann für Sie die Kosten, solange Sie die Vivy-App nutzen.

Alle Informationen über Vivy finden Sie unter www.vivy.com

Top informiert per WhatsApp

Unser neuer Service für Sie



Immer schnell und unkompliziert das Neueste aus der SKD BKK erfahren? Mal kurz eine Frage an den Kundenberater stellen? – Das geht jetzt auch per WhatsApp! Wie Sie sich anmelden können? Das erfahren Sie unter www.skd-bkk.de/whatsapp



Wer verbirgt sich hinter dieser Tür?

Natürlich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SKD BKK, die sich dort täglich – getreu unserem Motto – *„für Ihre Gesundheit“* engagieren. Einige davon sind auch in ihrer Freizeit für mehr gesunde Bewegung von Jung und Alt aktiv. Eine tolle Sache! Und deshalb möchten wir Ihnen ein paar dieser Ehrenamtlichen hier vorstellen.



Rebecca Schöller

Job in der SKD BKK: Auszubildende im 1. Lehrjahr

Ehrenamt: Schwimmtraining für Kinder bei der Wasserwacht Schweinfurt und im Sommer Wachdienst am Baggersee

Herausforderung und besondere Freude: „Ich bin eine begeisterte Schwimmerin und ich finde es wichtig, dass jeder schwimmen kann. Dadurch können tödliche Unfälle im Wasser – vor allem von Kindern – verhindert werden. Die Kleinen, die zu unseren Schwimmtrainings kommen, sind alle ganz unterschiedlich: manche stürzen sich völlig furchtlos ins Wasser, manche haben aber auch noch ein bisschen Angst. Das ist dann schon eine Herausforderung. Aber toll ist es, wenn man die Fortschritte beobachten kann.“

Anja Föbel

Job in der SKD BKK: Prävention

Ehrenamt: Leitung des Mutter-Kind-Turnens beim TV Königsberg 1862 e.V. und der Bewegungsstunde für Seniorinnen und Senioren des BRK Hofheim.

Herausforderung und besondere Freude: „Mein Ziel ist es, Bewegung und Freude am gemeinsamen Bewegen in das Leben von Jung und Alt zu bringen. Ich finde es spannend, die Unterschiede zwischen beiden Sportgruppen zu sehen: Die Jüngsten bewegen sich voller Neugierde und Leichtigkeit. Die Senioren und Seniorinnen bringen bereits verschiedene Erfahrungen, aber auch Bewegungseinschränkungen mit und bewegen sich bewusster. Neben der Bewegung ist mir die Gemeinschaft sowohl bei den Kleinen als auch bei den Älteren sehr wichtig – es wird auch viel gelacht. Gerade für ältere Menschen, die teils auch alleinstehend sind, ist dieses regelmäßige Treffen in der Gruppe ein sehr wichtiger Termin.“



Christoph Kimmel

Job in der SKD BKK: Leiter Versicherungsrecht – Arbeitgeber – Beiträge

Ehrenamt: Trainer der Mädchen B-Juniorinnen U17 (Fußball) des SV Kürnach 1946 e.V.

Herausforderung und besondere Freude: „Der Mädchenfußball beim SV Kürnach wurde vor vier Jahren von mir und einem Freund ins Leben gerufen, weil unsere Töchter so gerne spielen wollten. Unsere Einladung zum „Probetraining“ hatte damals einen richtigen Ansturm ausgelöst, mit dem wir so nicht gerechnet hatten. Letztendlich konnten dann sogar zwei Mädchen-Mannschaften gegründet werden. Am Spielbetrieb nehmen wir seit 2 Jahren teil. Es ist toll zu sehen, wie tapfer die Mädels am Ball bleiben, obwohl der Anfang alles andere als leicht war. Und inzwischen haben sie sich fußballerisch enorm weiterentwickelt.“



Martin Breunig

Job in der SKD BKK: Leiter Besondere Versorgung – Ausbildung

Ehrenamt: Bambini-Trainer (Fußball) beim TSV Gerchsheim 1946 e.V.

Herausforderung und besondere Freude: „Die Herausforderung? 20 Kids im Alter von 4 bis 7 Jahren zu betreuen, ein spaßiges und abwechslungsreiches Training zu gestalten und damit für den Sport zu begeistern. Und das macht tatsächlich auch richtig Spaß.“

Tobias Kraus

Job in der SKD BKK: Versicherungsrecht – Rentenbezieher

Ehrenamt: Jugendtrainer der U15-Fußballjugend des Turnvereins Schweinfurt-Oberndorf 1862 e.V.

Herausforderung und besondere Freude: „Die größte Herausforderung für mich ist, aus vielen einzelnen Spielern und Charakteren eine funktionierende Mannschaft zu formen. Am meisten Freude bereitet mir, wenn ich bei der Arbeit mit meinen Jungs sehen kann, wie sie sich fußballerisch und persönlich weiterentwickeln.“



Christoph Zeißner

Job in der SKD BKK: Vertrieb

Ehrenamt: Trainer C-Lizenz für Jugendfußball für den TSV Waigolshausen – danach Trainieren eines Jugendteams des TSV Waigolshausen (beginnend mit den Bambini)

Herausforderung und besondere Freude: „Ich habe vor zehn Jahren schon einmal eine Jugendmannschaft von den U15-Junioren bis in die Senioren-Herrenmannschaft trainiert. Das hat mir richtig Spaß gemacht. Nun würde ich gerne mit dem Know-how aus der Trainer-C-Lizenz (Abschluss Mitte April 2019) das Training mit den Jüngsten wieder in Angriff nehmen. Grund hierfür ist auch mein kleiner Sohn Leo, der in dieser Mannschaft mitspielen wird. Ich bin schon gespannt, vor welche Herausforderungen mich die Kids stellen werden.“



So jung und doch Darmkrebs?

Einzigartiges Projekt zur Darmkrebsvorsorge in Bayern



Darmkrebs gilt grundsätzlich als eine altersabhängige Krankheit, d.h. das Risiko an Darmkrebs zu erkranken nimmt mit dem Alter zu. Tatsächlich steigt die Erkrankungshäufigkeit bei Männern und Frauen ab dem Alter von 50 Jahren deutlich an. Ab diesem Alter haben alle Versicherten Anspruch auf bezahlte Früherkennungsuntersuchungen.

Aber Darmkrebs kann auch junge Menschen treffen. Nach Zahlen des Robert-Koch-Instituts ist die Zahl der Neuerkrankungen in der Altersgruppe der 25- bis 49-Jährigen zwischen 2002 und 2014 um 11 Prozent gestiegen. **Besonders gefährdet sind Personen, in deren Familien es schon Darmkrebs gibt.** Man spricht dann von einem familiären Darmkrebs-Risiko. Je mehr Familienmitglieder erkrankt sind und je jünger diese bei der Diagnosestellung waren, desto höher ist das Risiko für alle blutsverwandten Personen, ebenfalls an einem bösartigen Darmtumor zu erkranken. Diese Menschen sollten schon im jungen Erwachsenenalter zur Vorsorge gehen. In Deutschland steht gesetzlich Versicherten jedoch erst ab dem Alter von 50 Jahren die Darmkrebsvorsorge zur Verfügung. Das ist oft zu spät!

Deshalb wurde exklusiv in Bayern ein Projekt ins Leben gerufen, mit dem Menschen, die Darmkrebs in der Familie haben, schon ab dem Alter von 25 Jahren Vorsorgeleistungen kostenfrei in Anspruch nehmen können.

Das Projekt heißt **FARKOR**, was eine Abkürzung ist für „Vorsorge bei **familiärem Risiko für das kolorektale Karzinom**“ – oder kürzer gesagt: Vorsorge bei familiärem Darmkrebs-Risiko. Die SKD BKK und beinahe alle bayerischen Krankenkassen sind an

diesem Projekt beteiligt und übernehmen die Kosten für die Darmkrebs-Vorsorge. Das ist bundesweit einzigartig.

Wenn Sie an FARKOR teilnehmen, dann wird Ihr Arzt Ihnen zunächst einige Fragen stellen, die sich um die Erkrankungen in Ihrer Familie drehen. Dies wird **Familienanamnese** genannt. Weist die Familienanamnese darauf hin, dass in Ihrer Familie ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs vorliegt, werden Sie über die empfohlenen **Früherkennungsmaßnahmen** (vollständige Darmspiegelung oder immunologischer Stuhltest) informiert und können diese kostenfrei durchführen lassen. Ergibt die Anamnese, dass in der Familie eventuell eine erbliche Form von Darmkrebs vorliegt, haben Sie und Ihre nahen Verwandten außerdem die Möglichkeit, eine **humangenetische Beratung** in Anspruch zu nehmen.

Teilnehmen ist ganz einfach!

Sie sind zwischen 25 und 49 Jahre alt? Dann gehen Sie am besten möglichst bald zu einem Arzt, der am Projekt beteiligt ist. Das kann Ihr Hausarzt, Internist, Gynäkologe, Urologe oder Hautarzt sein. Welche Ärzte in Ihrer Nähe teilnehmen und ob der Arzt Ihres Vertrauens dabei ist, erfahren Sie unter www.darmkrebs-in-der-familie.de. Das Projekt läuft bis einschließlich März 2020 – nutzen Sie bis dahin die Möglichkeit, Ihr familiäres Darmkrebs-Risiko vom Arzt prüfen zu lassen.

Bitte lächeln!

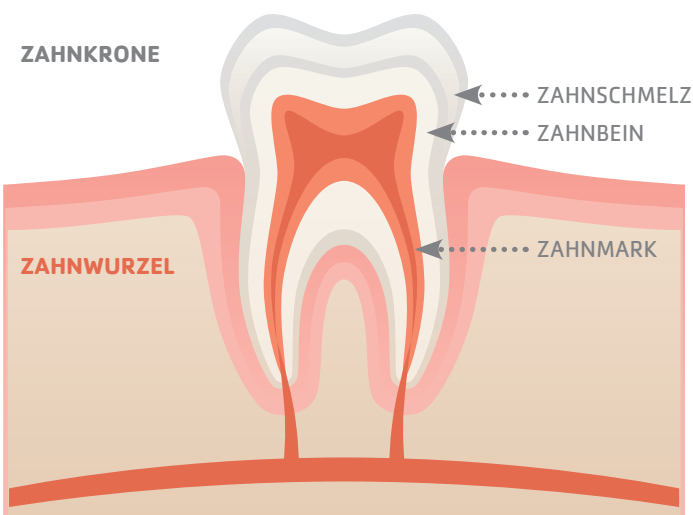
Tipps für schöne und gesunde Zähne



Gesunde Zähne, ein Leben lang? Das wünschen wir uns wohl alle. Denn gesunde Zähne sind auch schön – und mit schönen Zähnen lässt es sich unbeschwert lächeln. Außerdem sind gesunde Zähne nicht nur eine Frage der Ästhetik. Inzwischen haben auch verschiedene wissenschaftliche Studien an den Tag gebracht, dass (unbehandelte) Zahn- und Zahnfleischerkrankungen auch weitere Erkrankungen begünstigen können. Aber was sind eigentlich die größten Gefahren für unsere Zähne? Und wie können wir sie wirkungsvoll davor schützen? – Hier finden Sie Erklärungen und wertvolle Tipps zum Thema.

So sieht ein Zahn von innen aus

Wir haben in unserem Mund zwar verschiedene Arten von Zähnen (nämlich Schneidezähne, Eckzähne und Backenzähne), aber der Aufbau ist bei allen gleich.



Ein Zahn besteht aus zwei Teilen: Der obere, im Mund sichtbare Teil ist die Zahnkrone. Der untere Teil ist die Zahnwurzel. Die Wurzel sitzt im Kieferknochen und hält den Zahn fest.

Außerdem besteht ein Zahn aus mehreren Schichten:

- Ganz innen ist das Zahnmark, das aus einem komplexen System von Nerven und kleinen Blutgefäßen besteht. Es ist also empfindlich, so dass wir dadurch Wärme, Kälte, Druck wahrnehmen können – und eben auch Schmerzen.
- Darum herum sitzt das Zahnbein, auch Dentin genannt. Das ist ein schon ziemlich hartes Material, ähnlich wie unsere Knochen.
- Und ganz außen ist der Zahnschmelz. Dieser ist das härteste Material in unserem ganzen Körper. Der Zahnschmelz umgibt natürlich nur oben die Krone, unten an der Wurzel wird er nicht gebraucht.

Wie entsteht Karies?

Schon im Kindergarten und in der Schule lernt man: „Der größte Feind der Zähne ist Zucker.“ Aber es ist nicht eigentlich der Zucker selbst, sondern es sind ganz bestimmte Bakterien, die den Zahnschmelz zerstören und unsere Zähne kaputt machen können. Ihr wissenschaftlicher Name ist „Mutans-Streptokokken“. Meist werden sie aber einfach „Kariesbakterien“ genannt.

Wenn wir Zucker zu uns nehmen, dann vermehren sich die Kariesbakterien. Sie bilden zusammen mit Nahrungsresten und Bestandteilen des Speichels einen klebrigen Belag, der die Zähne überzieht: Plaque oder Biofilm genannt. Der Zucker wird von den Kariesbakterien zu einer Säure verstoffwechselt, die für den Zahnschmelz gefährlich ist. Denn der Zahnschmelz ist zwar sehr hart, aber wie alles in unserem Körper besteht er aus winzigen Teilchen, die durch chemische Verbindungen zusammengehalten werden. Der Zahnschmelz setzt sich aus verschiedenen Mineralien zusammen: Die wichtigsten davon sind Kalzium und Phosphor.

Die Säure der Kariesbakterien führt dazu, dass das Kalzium aus dem Zahnschmelz herausgelöst wird, der Zahnschmelz wird entmineralisiert. Unser Körper hat zwar einen „Reparatur-Mechanismus“: Der Speichel ist mit Mineralstoffen angereichert, so dass das herausgelöste Kalzium nach und nach wieder ersetzt und der Zahnschmelz wieder gehärtet werden kann. Wiederholen sich die Säureattacken aber zu häufig oder dauern sie zu lange an, dann bleibt für die Remineralisierung nicht genügend Zeit.

Die schmerzhafteste Folge: Der Zahnschmelz wird geschwächt und es entsteht das berühmte „Loch im Zahn“, durch das dann Mikroorganismen in den Zahn eindringen und ihn von innen heraus zerstören können.

Parodontitis – was ist das?

Die Parodontitis ist eine chronische Entzündung des Zahnbettes (d.h. des Bereichs, in dem ein Zahn im Kieferknochen verankert ist) – und auch sie wird durch Zahnbelag und Bakterien ausgelöst. Denn wenn die Plaque, besonders am Zahnfleischrand, nicht regelmäßig und gründlich entfernt wird, dann reizen die Gifte aus dem Bakterienstoffwechsel das Zahnfleischgewebe und es entsteht zunächst eine Zahnfleiscentzündung (Gingivitis).

Es kommt zur Schwellung und Rötung des Zahnfleisches oder es zieht sich zurück – und zwischen Zahn und Zahnfleisch entstehen Zahnfleischtaschen, die den Bakterien ideale Lebensbedingungen bieten, weil die tiefen Taschen mit der Zahnbürste nicht erreicht werden können.

Besteht die Zahnfleiscentzündung über längere Zeit hinweg unbehandelt fort, kann der Prozess in die Tiefe fortschreiten – eine Parodontitis entsteht. Die Bakterien zerstören das Binde- und Knochengewebe, das unsere Zähne umgibt. Der erkrankte Zahn lockert sich und kann schließlich ausfallen.

Eine besondere Gefahr geht in diesem Zusammenhang von Zahnstein aus. Zahnstein entsteht, wenn weiche Zahnbeläge durch die Einlagerung von Mineralien aus dem Speichel zu festen Ablagerungen verhärtet. Wegen seiner rauen Oberfläche bietet der Zahnstein einen idealen Nistplatz für Bakterien, die dann Zahnfleiscentzündungen und das Entstehen einer Parodontitis begünstigen.

Übrigens: Manche Menschen können durch erbliche Veranlagung ein höheres Parodontitis-Risiko haben. Weitere Risikofaktoren bilden Stress, Rauchen, Diabetes und hormonelle Umstellungen (wie zum Beispiel in der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren).

Putzen, Putzen, Putzen

Karies und Parodontose – die beiden häufigsten Zahnkrankheiten hierzulande – werden beide durch Bakterien und Zahnbelag ausgelöst. Das bedeutet: Durch regelmäßige und richtige Pflege können wir unsere Zähne wirksam vor diesen Gefahren schützen.



Wann, wie oft und wie lange?

- ▶ Mindestens zweimal am Tag – am besten morgens und abends – sollten wir gründlich unsere Zähne mit Bürste und Zahnpasta putzen. Die Putzdauer sollte jedes mal etwa drei Minuten betragen.

Die richtige Technik

- ▶ Beim Zähneputzen ist es vor allem wichtig, mit System vorzugehen, statt einfach nur planlos zu Schrubben. Denn sonst werden leicht einzelne Zähne oder ganze Bereiche vergessen. Und genauso wichtig ist es, beim Putzen nicht zu viel Druck auszuüben, denn dadurch können Zahnfleisch und Zahnhäse verletzt werden.

Die **KAI-Methode** ist der Klassiker unter den Zahnputztechniken und wird am häufigsten empfohlen. Kein Wunder: Die KAI-Methode wurde für Kinder entwickelt und ist daher ganz einfach zu lernen. Die Abkürzung **KAI** steht für „**K**auflächen, **A**ußenseiten, **I**nnenseiten“. Die Methode ist also: Zuerst werden die Kauflächen (durch sanftes Hin- und Herbürsten), dann die Außenflächen (mit kleinen kreisförmige Bewegungen) und schließlich die Innenflächen (von rot nach weiß) gereinigt. Die Reihenfolge ist dabei immer die gleiche – erst wird oben geputzt, anschließend unten.

Werkzeuge für die richtige Zahnpflege:

Zahnbürste

- ▶ Ob Handzahnbürste oder Elektrozahnbürste ist Geschmacksache – viel wichtiger ist, dass sie benutzt wird. Und durch die richtige Technik und mit Sorgfalt können mit jeder Zahnbürste sehr gute Ergebnisse erzielt werden. Dennoch sollten wir beim Kauf vor allem auf zwei Dinge achten: ein kleiner Bürstenkopf kann auch unzugänglichere Stellen im Mund erreichen und abgerundete Borsten mit einem weichen oder mittleren Härtegrad verringern die Gefahr von Zahnfleisch- oder Zahnhalsverletzungen. Alle zwei bis drei Monate sollte die Zahnbürste gewechselt werden. Denn nicht nur Bakterien können sich auf die Dauer in der Bürste festsetzen, auch die Putzleistung der Borsten lässt mit der Zeit nach.

Zahnpasta

- ▶ Bei der Wahl der Zahncreme gibt es auch wieder zwei Dinge, auf die wir achten sollten. Erstens: Die Zahncreme sollte Fluoride enthalten, das stärkt die Zähne gegen Karies. Für Kinder bis sechs Jahre wird ein Fluoridgehalt von maximal 500 ppm (parts per million) empfohlen. Die Zahncremes für die Großen dürfen dann zwischen 1.000 und 1.450 ppm Fluorid enthalten. Zweitens: Die Zahncreme sollte nicht zu viele und/oder zu grobe Schleifkörper enthalten. Vor allem in Zahncremes, die die Zähne „weißer“ machen sollen, ist die Konzentration an Schleifkörpern so hoch, dass man damit – vor allem bei täglichem Gebrauch – die Zahnhäse und schlimmstenfalls auch den Zahnschmelz schädigen kann.

Zahnseide und Interdentalbürste

- ▶ Mit Zahnbürste und Zahnpasta lässt sich der Zahnbelag nur von den zugänglichen Zahnflächen entfernen. Einmal täglich sollten wir aber auch unsere Zahnzwischenräume gründlich reinigen. Hier heißt es also Zahnseide oder – wenn die Zahnzwischenräume etwas offener sind – Interdentalbürstchen benutzen. Beides gibt es in zahlreichen Stärken bzw. Größen und Ausführungen, so dass für jede „Lücke“ das passende Reinigungsinstrument gefunden werden kann.

Zungenschaber und -bürste

- ▶ Nicht nur auf den Zähnen sondern auch auf der Zunge bilden sich – besonders im hinteren Bereich – Beläge, in denen sehr viele Bakterien hausen. Das regelmäßige Entfernen dieser Beläge mit Zungenschaber oder -bürste beugt Entzündungen und Gerüchen vor. Der Zungenschaber bzw. die Zungenbürste wird – am besten direkt nach dem Zähneputzen – mehrfach von hinten in Richtung Zungenspitze über die Zunge gezogen. Wichtig: zwischendurch immer wieder abspülen!

Drei Tipps für eine zahngesunde Ernährung

Zucker vermeiden!

- ▶ Hier kommt es weniger auf die Menge des verzehrten Zuckers als auf die Häufigkeit an. Wir müssen also nicht ganz auf die geliebte Schokolade oder das unwiderstehliche Himbeereis verzichten. Aber: Essen Sie Süßigkeiten nicht über den ganzen Tag verteilt, sondern am besten nach den Hauptmahlzeiten und putzen Sie sich anschließend die Zähne. Vorsicht auch vor versteckten Zuckern! Sogar vermeintlich salzige Lebensmittel wie Chips oder eine Fertigpizza enthalten sehr viel Zucker.

Kräftig kauen!

- ▶ Das regt den Speichelfluss an und hilft dem Gebiss sich selbst zu reinigen. Darüber hinaus neutralisiert der Speichel Säuren und führt dem Zahnschmelz wichtige Mineralien zu. Reichlich Rohkost, Obst und Vollkornbrot sind also gut für unsere Zähne und sollten deshalb besonders häufig auf den Tisch. Außerdem enthalten rohes Gemüse oder Vollkornbrot keine einfachen Zucker, die für die Kariesbakterien leicht verwertbar wären! Nach dem Essen kann auch Kaugummikauen den Speichelfluss zusätzlich ankurbeln.

Und was trinken?

- ▶ Neben Mineralwasser sind ungesüßte Tees die zahnfreundlichste Wahl. Besonders empfiehlt sich das Trinken von grünem oder schwarzem Tee (auch wenn letzterer die Zähne verfärben kann). Denn diese beiden Teesorten enthalten Bestandteile (Gerbstoffe), die die Produktion kariesverursachender Säuren eindämmen. Limonaden und Cola sollten wegen des hohen Zuckergehalts nicht ständig getrunken werden.

Regelmäßig zum Zahnarzt

Mindestens einmal im Jahr – besser noch: zweimal! – sollten wir zum Zahnarzt gehen und unsere Zähne gründlich untersuchen lassen. Auch wenn es den einen oder anderen vielleicht eine Portion Überwindung kostet. Durch die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung werden Karies und Parodontitis frühzeitig erkannt und größere Schäden weitgehend vermieden.

Für **Erwachsene** ist die Vorsorgeuntersuchung zweimal im Jahr kostenlos. Einmal pro Jahr kann der Zahnarzt auch die Zahnsteinentfernung über die Gesundheitskarte abrechnen, und alle zwei Jahre die Parodontitis-Früherkennung.

Für **Kinder** zwischen sechs und 18 Jahren ist zweimal im Jahr ein Kontrolltermin beim Zahnarzt vorgesehen: die sogenannte Individualprophylaxe. Und auch die Milchzähne wollen von Anfang an gut gepflegt sein, deshalb haben auch die Kleinsten ab dem 6. Lebensmonat Anspruch auf eine erste Vorsorgeuntersuchung durch den Zahnarzt. Bis zum sechsten Lebensjahr folgen noch fünf weitere Vorsorgeuntersuchungen. Außerdem haben Kinder zwischen dem 6. und 33. Lebensmonat zweimal je Kalenderhalbjahr Anspruch auf eine Anwendung von Fluoridlack zur Zahnschmelzhärtung.



Professionelle Zahnreinigung

eXtra Jetzt neu: 50 Euro Zuschuss von der SKD BKK



Mit richtiger und gründlicher Zahnpflege zuhause kann man schon sehr viel tun, um seine Zähne wirksam vor Karies und Parodontitis zu schützen. Aber für RICHTIG saubere Zähne sollte regelmäßig der Profi ran. Denn bei der professionellen Zahnreinigung werden Ihre Zähne mit Spezialgeräten gereinigt. Dabei werden vor allem solche Ablagerungen erreicht, die sich bei der täglichen Zahnhygiene nur schwer oder gar nicht entfernen lassen, z.B. in den Zahnzwischenräumen oder in möglicherweise schon vorhandenen Zahnfleischtaschen. Auch Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin werden entfernt. Nach dem Reinigen werden die Zähne poliert. Das Ergebnis sind ganz glatte Zahnflächen, auf denen Bakterien es

schwerer haben, sich festzusetzen. Anschließend wird Gel oder Lack mit hochkonzentriertem Fluorid zur Stärkung des Zahnschmelzes aufgetragen.

Auch wenn die Professionelle Zahnreinigung nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehört, ist sie für viele Menschen eine wichtige Maßnahme, sich gesunde Zähne und ihr strahlendes Lächeln zu bewahren. **Deshalb beteiligt sich die SKD BKK voraussichtlich* ab dem 01.05.2019 mit 50 Euro pro Kalenderjahr an den Kosten für Professionelle Zahnreinigungen. Ganz ohne Altersgrenze übrigens!** Einzige Voraussetzung: Ihr Zahnarzt verfügt über eine kassenärztliche Zulassung.

* Die Aufnahme der neuen Regelung zur Professionellen Zahnreinigung in unsere Satzung ist für den 01.05.2019 geplant. Allerdings war bei Redaktionsschluss die Genehmigung unserer Aufsichtsbehörde noch nicht bei uns eingegangen. Wir informieren Sie auf unserer Homepage – unter www.skd-bkk.de/pzr – sobald uns die Genehmigung vorliegt.

So funktioniert's: Da es sich bei der Professionellen Zahnreinigung nicht um eine „Kassenleistung“ handelt kann sie nicht über die elektronische Gesundheitskarte abgerechnet werden. Sie erhalten stattdessen eine Rechnung vom Zahnarzt, die Sie zunächst selbst begleichen müssen. **Anschließend reichen Sie einfach die Originalrechnung des Zahnarztes bei uns ein** – und bitte vergessen Sie nicht, uns auch Ihre aktuelle Bankverbindung mitzuteilen. Wir erstatten Ihnen unseren Kostenzuschuss dann umgehend auf Ihr Konto.