

Weit auf



Gesunde, gepflegte Zähne gewünscht

Wir fragten Besucher auf test.de, was sie zu einer Zahnreinigung motiviert. Ganz oben steht ein gesundes Gebiss. Fast jeder Zweite gab an, der Zahnarzt hätte die Reinigung empfohlen.

Warum haben Sie die professionelle Zahnreinigung durchführen lassen?

Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

Um meine Zähne gesund zu erhalten.	79
Mein Zahnarzt hat sie mir empfohlen.	46
Damit mein Gebiss sauber und gepflegt aussieht.	38
Meine Krankenkasse übernimmt die Kosten teilweise oder ganz.	19
Das Praxisteam hat sie mir bei einem Zahnarzttermin angeboten.	8
Ich habe über die Medien vom Nutzen gehört.	5
Freunde / Bekannte haben sie mir empfohlen.	3
Sonstiges	5

Quelle: Onlineumfrage unter den Nutzern und Newsletter-Abonnenten von test.de vom 8. bis 22. April 2015.
Basis: 1549 der 2034 Umfrageteilnehmer, die in den vergangenen zwei Jahren eine Zahnreinigung in Anspruch nahmen.

machen, bitte

Professionelle Zahnreinigung Entfernen Profis Zahnbeläge perfekt? Nein. In den meisten Praxen im Test wurden sie mittelmäßig bis schlecht beurteilt. Kunden sollten selbst auf wichtige Schritte achten und das Ergebnis kontrollieren.

Die Reinigungskur für gesunde Beißer ist eine geräuschvolle Prozedur. Da ist zunächst das Pfeifen, wenn es Zahnsteinrändern an den Kragen geht. Dann das Kratzen, wenn weiche Beläge dran glauben müssen. Schließlich das gleichmäßige Summen einer rotierenden Bürste, die Zahnoberflächen poliert.

Nach gut einer Dreiviertelstunde verlässt der Kunde die Zahnarztpraxis wieder: mit glatten, glänzenden Zähnen, Fluoridge-schmack im Mund und manchmal auch mit der Motivation, künftig zuhause noch gründlicher zu putzen als bisher.

Durchschnittlich 73 Euro

Die professionelle Zahnreinigung steht hoch im Kurs, belegt eine Umfrage, die wir auf test.de durchgeführt haben. Etwa 75 Prozent der 2034 Teilnehmer gaben an, sie in den vergangenen zwei Jahren in Anspruch genommen zu haben (test.de/umfrage-

mundhygiene). Gesetzlich Versicherte zahlen im Durchschnitt 73 Euro für die kostenpflichtige individuelle Gesundheitsleistung (IGeL), Privatversicherte 112 Euro.

Zahlt sich die Reinigung durch eine zahnärztliche Fachkraft aus? Wir schickten zehn Testpersonen in Berlin und Nordrhein-Westfalen in die Spur. Sie ließen ihre Zähne in zehn Praxen reinigen. Experten beurteilten davor und danach den Zustand der Zähne und der Mundhygiene.

Schwachstelle Zahnzwischenräume

Die teuren Besuche beim Profi enttäuschten. Keine der zehn Zahnreinigungen erreichte ein optimales Ergebnis. Am schlechtesten entfernten die Fachkräfte die Beläge in den Zahnzwischenräumen – dieselbe Schwachstelle wie in der vorangegangenen Untersuchung (*siehe test 9/2011*). Im Durchschnitt verblieb etwa die Hälfte des Belags zwischen den Zähnen. Das offenbarten die ►

Unser Rat

Eine Zahnreinigung lohnt sich, wenn sie **gründlich und professionell** gemacht wird, sprich **Zahnstein** und **weiche Beläge** auf Zähnen und in Zwischenräumen möglichst vollständig entfernt werden. Fragen Sie vorab nach den **Kosten**. Achten Sie darauf, dass die Sitzung **alle Schritte** umfasst (siehe rechts). Zur Kontrolle des Ergebnisses können Sie die Fachkraft bitten, Ihre Zähne **anzufärben**. Alternativ können Sie sie zuhause anfärben – und, falls Sie unzufrieden sind, **Nachbesserung** fordern.

Ran an die Zahnzwischenräume. Dabei hilft besonders gut Zahnseide.



Ablauf der Zahnreinigung

Das sollte in der Sitzung passieren

Zuerst analysieren. Die zahnärztliche Fachkraft analysiert zuerst den Zustand Ihrer Zähne und Ihrer Mundhygiene. Wo sitzen Beläge, wo Verfärbungen? Blutet das Zahnfleisch? Gibt es Zahnfleischtaschen oder Zahnersatz? Daraus leitet sie das weitere Vorgehen ab.

Pflegetipps geben. Vor und während der Reinigung macht Sie die Assistentin auf Ihre Putzfehler und Problemzonen aufmerksam und motiviert Sie zur richtigen Zahnpflege. Sie demonstriert Putztechniken, zeigt etwa den Umgang mit Zahnseide oder Interdentalbürsten.

Tipp: Üben Sie gezeigte Techniken gleich mit der Assistentin vor Ort.

Beläge entfernen. Zahnstein entfernt die Fachkraft mit einem Schallgerät, dem Airscaler, oder hakenartigen Handinstrumenten. Weiche Beläge und Verfärbungen löst sie mit Gummikelchen oder Bürstchen oder mit einem Pulver-Wasserstrahl-Gerät. Zahnzwischenräume reinigt sie mit Zahnseide oder Spezialstreifen, einer Art Schleifpapier.

Tipp: Bei beginnender Karies und freiliegendem Zahnbein ist ein Pulver-Wasserstrahl-Gerät nicht die erste Wahl. Wird es dennoch eingesetzt, dann nur mit Glycinsalz, das die Zähne weniger angreift.

Zähne polieren. Mit rotierenden Bürstchen oder Kelchen poliert die Fachkraft Ihre Zahnoberflächen. Dabei verwendet sie oft eine Paste mit Schleifkörnern und Fluoriden. Das glättet raue Stellen und soll der Neubildung von Plaque und Zahnstein entgegenwirken.

Tipp: Die Zähne sollten danach glänzen und sich glatt anfühlen.

Zum Schluss lackieren. Am Ende trägt die Fachkraft einen fluoridhaltigen Schutzlack auf. Fluorid hilft, Ihre Zähne vor Karies zu schützen.

Tipp: Essen Sie ein bis zwei Stunden im Anschluss nichts.

Nachkontrolle und die Anfärbung der Zähne der Testpersonen mit einer Färbelösung.

So wenig Gründlichkeit ist mangelhaft: Gerade schwer zugängliche Stellen im Mund sollten Profis ordentlich säubern. Neben dem Zahnarzt selbst dürfen nur fortgebildete Fachkräfte die professionelle Zahnreinigung ausführen: zahnmedizinische Prophylaxe-Assistenten, Fachassistenten oder Dentalhygieniker.

Etwas besser sah es bei den glatten Zahnflächen der Probanden aus. Doch auch hier rückten die Fachkräfte einem Drittel des Belags nicht zu Leibe – ebenso kein befriedigendes Ergebnis. Dieser Rest kann sein Un-

wesen fortführen. Weiche Beläge, die Plaque, bilden sich täglich neu. In der Mundhöhle treffen abertausende Bakterien auf Essensreste und zersetzen sie. Wird der Teppich auf den Zähnen nicht entfernt, kann er schließlich den Zahn angreifen.

Zahnstein viermal völlig entfernt

Am gründlichsten beseitigten die Fachkräfte Zahnstein. Bei vier der zehn Probanden im Test entfernten sie ihn vollständig, bei fünf zu mehr als 70 Prozent. Zahnstein entsteht, wenn Plaque durch Mineralien aus dem Speichel verhärtet. Er ist sozusagen verkalkte Plaque, kann gelblich bis

schwarz aussehen und bildet sich vor allem an der Innenseite der unteren Frontzähne.

Eine umfassende Zahnreinigung braucht Zeit. Die kürzesten Sitzungen im Test dauerten je eine halbe Stunde: Beläge wurden dabei am schlechtesten entfernt.

Mit Plaque-Lösung Ergebnis prüfen

Den durchwachsenen Ergebnissen zum Trotz: Kunden verlassen die Praxis oft zufrieden – so auch die meisten unserer Testpersonen. Freundliche Assistentinnen, moderne Instrumente, Wohlfühlelemente wie das Eincremen der Mundwinkel – all das gibt ihnen ein gutes Gefühl. Wie sauber ihre

So rechnet der Zahnarzt

Einer zahlt 50 Euro, ein anderer 150 Euro

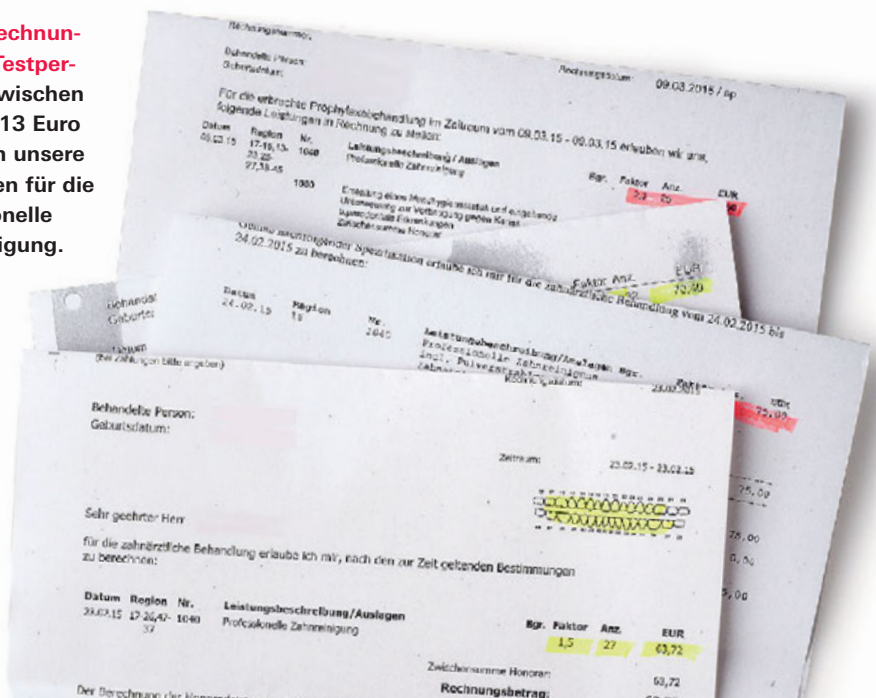
Gebührenordnung. Basis für die Berechnung einer Zahnreinigung ist die Gebührenordnung für Zahnärzte. Die Ziffer 1 040 umfasst das Entfernen von Belägen auf Zahn- und Wurzeloberflächen, die Reinigung der Zahnzwischenräume, das Entfernen des Biofilms, die Oberflächenpolitur und Fluoridierungen. Die Abrechnung erfolgt oft je Zahn. Unabhängig davon zahlt die Krankenkasse einmal pro Jahr die Kosten für das Entfernen von Zahnstein.

Ermessenssache. Die Höhe der Rechnung hängt davon ab, welchen Schweregrad der Zahnarzt zugrunde legt. Das schlägt sich im Steigerungsfaktor nieder. Der kann zwischen 1,0 und 3,5 liegen – je nach Ermessen des Arztes. Beim einfachen Satz kommt ein Kunde bei 28 Zähnen auf rund 44 Euro. Beim 2,3-fachen Satz für einen mittleren Schweregrad sind es etwa 100 Euro.

Sonderfälle. Liegt der Steigerungsfaktor über 2,3, muss die Rechnung das begründen. Bei einem Steigerungsfaktor über 3,5 muss der Arzt mit dem Patienten vorab eine Gebührenvereinbarung abschließen.

Tipp: Achten Sie darauf, dass nicht pauschal abgerechnet wird. Krankenkassen und Versicherungen erstatten die Kosten dann meist nicht.

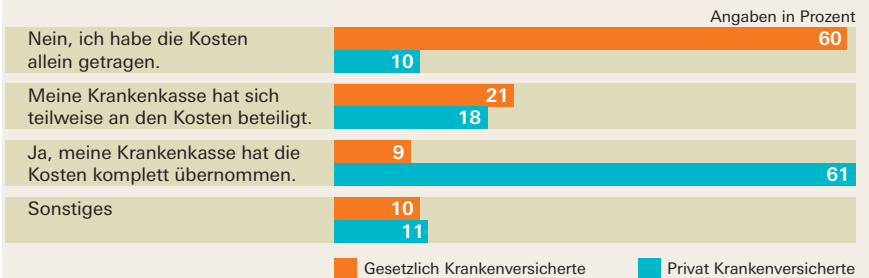
Originalrechnungen der Testpersonen. Zwischen 50 und 113 Euro bezahlten unsere Probanden für die professionelle Zahnreinigung.



Private Kassen zahlen mehr als gesetzliche

Komplette Übernahme, Zuschuss oder nichts? Wir fragten Besucher auf test.de, wie viel ihre Krankenkasse zur Zahnreinigung beisteuert. Mehr als jeder zweite gesetzlich Versicherte zahlt sie allein – aber nur jeder zehnte Privatversicherte.

Hat Ihre Krankenkasse die Kosten für die Zahnreinigung übernommen?



Quelle: Onlineumfrage unter den Nutzern und Newsletter-Abonnenten von test.de vom 8. bis 22. April 2015. Basis: 1534 der 2034 Umfrageteilnehmer, die diese Frage beantworteten. Davon 1065 gesetzlich Versicherte und 469 Privatversicherte.

Zähne wirklich sind, können sie nur beurteilen, wenn sie zeitnah nach der Reinigung die Probe aufs Exempel machen: mit Färbetabletten oder Plaque-Spülungen. Diese machen Zahnbelag sichtbar (siehe rechts).

Was, wenn jemand zuhause feststellt, dass zu viel Plaque übrig geblieben ist? Er sollte seinen Unmut kundtun – und in der Praxis eine Nachbesserung fordern. Denn egal ob es um eine Zahnfüllung, Zahnkrone oder Zahnreinigung geht: Gegenüber unzufriedenen Kunden hat der Zahnarzt eine Nachbesserungspflicht. Er sollte prüfen, ob Mängel vorliegen und diese kostenfrei beheben. Wer die wichtigsten Elemente einer ►

Plaque sichtbar machen. Mit Spülungen und Färbetabletten aus der Apotheke oder Drogerie kann jeder das Ergebnis einer Zahnreinigung zuhause kontrollieren.



test Was die größten gesetzlichen Krankenkassen für professionelle Zahnreinigung zahlen¹⁾

Krankenkasse	Kostenübernahme beim selbstgewählten Zahnarzt	Kostenübernahme beim vorgegebenen Zahnarzt	Maximaler Zuschuss (Euro pro Jahr)	Beschreibung der Leistung ²⁾
AOK-Krankenkassen				
AOK Baden-Württemberg ⁴⁾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
AOK Bayern ⁴⁾	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	Alle zwei Jahre für Versicherte ab 25 Jahren, wenn in den vergangenen fünf Jahren jährlich eine zahnärztliche Kontrolluntersuchung erfolgte.
AOK Nordwest ⁴⁾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
AOK Plus ⁴⁾	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40	Für Versicherte ab 18 Jahren.
AOK Rheinland/Hamburg ⁴⁾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
Betriebskrankenkassen				
Bahn-BKK	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Entfällt	Der Versicherte zahlt bei Zahnärzten, die zum-Netzwerk „Ihren Zähnen zuliebe“ gehören, einen Festpreis von 49 Euro. Jede fünfte Reinigung ist kostenlos.
BKK Mobil Oil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
BKK vor Ort	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	Zweimal pro Jahr Zuschuss von 30 Euro.
Deutsche BKK	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Entfällt	Festpreis von 51 Euro bei Zahnärzten, die zum Netzwerk „Dentaltrade“ gehören.
SBK	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Entfällt	Einmal jährlich kostenlos bei Zahnärzten, die zum Netzwerk „Dent-net.de“ gehören.
Ersatzkassen				
Barmer GEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
DAK-Gesundheit	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	50	Zweimal jährlich Festpreis von 58 Euro bei Zahnärzten, die zum Netzwerk „Dent-net.de“ gehören. Nehmen Versicherte zwei Reinigungen in Anspruch, können sie sich einmal jährlich aus ihrem Budget für Mehrleistungen ³⁾ 50 Euro erstatten lassen.
HEK	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	50 Euro alle zwei Jahre oder komplett (siehe rechts)	Beim selbstgewählten Arzt: Zuschuss von 50 Euro alle zwei Jahre, wenn Bonusheft in den letzten fünf Jahren geführt wurde. Oder beim vorgegebenen Arzt: einmal jährlich kostenlos bei Zahnärzten, die zum Netzwerk „Dent-net.de“ gehören.
KKH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
TK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
Innungskrankenkassen				
Big Direkt	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	50 Euro oder komplett (siehe rechts)	Beim selbstgewählten Arzt: Zuschuss von 50 Euro einmal jährlich. Oder beim vorgegebenen Arzt: einmal jährlich kostenlos bei Zahnärzten, die zum Netzwerk „Dent-net.de“ gehören.
IKK Classic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
IKK Gesund Plus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30	Direkter Zuschuss im Rahmen des Bonusprogramms.
IKK Nord ⁴⁾	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾
IKK Südwest ⁴⁾	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	Zuschuss einmal jährlich (Abzug aus dem Budget für Mehrleistungen ³⁾ des Versicherten).
Knappschaft				
Knappschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfällt	In der Regel kein Zuschuss. ²⁾

■ = Ja. □ = Nein. 1) Für Erwachsene und für die fünf größten gesetzlichen Krankenkassen jeder Kassenart und die Knappschaft. 2) Einige Kassen erstatten die Kosten oder gewähren einen Zuschuss für besondere Personengruppen wie Schwangere oder Pflegebedürftige. Viele Kassen bezuschussen zudem im Rahmen von Bonusprogrammen die Zahnreinigung – zuvor sind häufig weitere Gesundheitsmaßnahmen nachzuweisen. 3) Jährliche Pauschalsumme für festgelegte, aber zunächst privat zu zahlende Leistungen. 4) Nicht bundesweit aktiv. **Stand:** 1. April 2015

Zahnreinigung kennt (siehe Kasten S. 87), kann auch während der Sitzung nachfragen, zum Beispiel: Haben Sie auch an die Zahnzwischenräume gedacht?

Qualität auch in der Praxis prüfen

Auch die Fachkräfte selbst täten gut daran, mit Anfärbungen zu arbeiten – zur eigenen Qualitätskontrolle. Daran scheint es zu hängen, wie der Test zeigt.

Nicht jede Fachkraft im Test war für die Zahnreinigung qualifiziert, wie unsere Probanden auf Nachfrage erfuhren. Ernüch-

ternd: Ob spezialisiert oder nicht, spielte keine ausschlaggebende Rolle – wir fanden keine Qualitätsunterschiede. Ebenso wenig war von Belang, wo die Testpersonen ihre Zähne reinigen ließen: Sieben gingen in eine Zahnarztpraxis, drei in ein Prophylaxezentrum. Ein solches Zentrum kann eine eigenständige Einrichtung für Vorsorgeleistungen sein – oder Teil einer Zahnarztpraxis, die sich Prophylaxe auf die Fahnen schreibt. Wer sich so nennen darf, ist nicht definiert. Im Test reinigten Prophylaxezentren nicht gründlicher als Arztpraxen.

Tipps gehören dazu

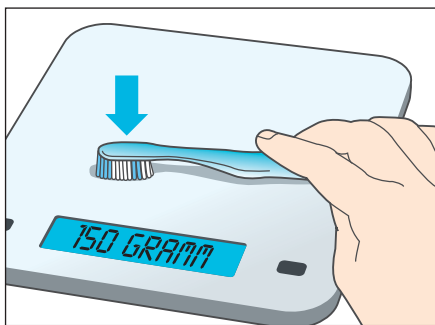
Wo die Fachkraft auch arbeiten mag: Sie sollte in jedem Fall die Mundhygiene des Kunden ansprechen und ihm Anleitungen für zuhause geben. Auch das klappte im Test nicht immer von allein. Einige unserer Probanden mussten nachfragen.

Individuelle Tipps fürs eigene Gebiss sind enorm wichtig. Eine perfekte Reinigung allein kann die Zähne nicht gesunderhalten. Nur wer seine Beißer auch zuhause richtig und regelmäßig pflegt, kann Karies und Parodontitis langfristig vorbeugen. ■

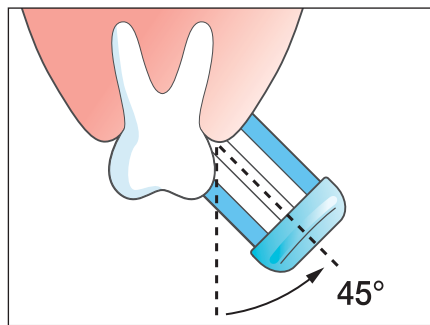
Zahnputztechniken für die Handzahnbürste

Nicht kreisen, sondern rütteln und fegen

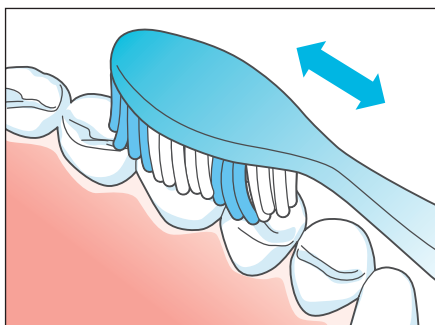
Viele Erwachsene putzen, wie sie es als Kind gelernt haben: mit kreisenden Bewegungen. Experten raten zu einer anderen Technik. Eine Anleitung.



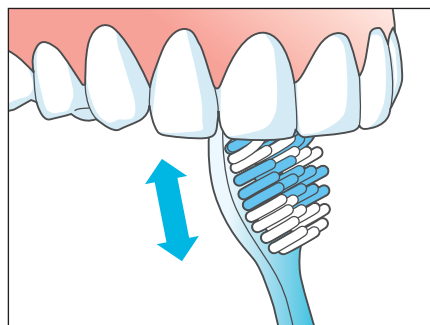
Druck ermitteln. Zu starkes Putzen kann Zähne schädigen. Um ein Gefühl für den passenden Druck zu bekommen, drücken Sie mit der Zahnbürste auf eine Küchenwaage: 150 Gramm sind ideal.



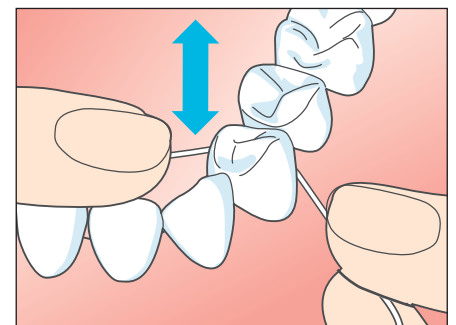
Winkel finden. Von horizontalem Hin- und Herschrubben raten Zahnärzte eher ab. Sie empfehlen meist, die Bürste im 45-Grad-Winkel am Zahnfleisch anzulegen und von Rot nach Weiß zu fegen.



Kauflächen bearbeiten. Reinigen Sie oben und unten die Vorder- und Rückseiten der Zähne sowie die Kauflächen. Gewöhnen Sie sich eine Putzreihenfolge an, starten Sie mit schwierigen Stellen.



Beläge ausfegen. Lockern Sie Beläge mit rüttelnden Bewegungen, fegen Sie sie dann vom Zahnfleisch zur Zahnkrone hin aus. Putzen Sie die Frontzähne innen mit senkrecht aufgesetzter Bürste.



Zwischenräume säubern. Mindestens alle zwei Tage sollten Sie Belag zwischen den Zähnen entfernen – am besten mit Zahnseide. Ein Video auf www.test.de/zahnseide zeigt, wie das funktioniert.



Zwei Minuten Minimum.
Wer kürzer putzt, reinigt nicht gründlich genug.