

Essentia

A close-up portrait of a young woman with curly blonde hair, smiling broadly and looking slightly to her left. She is wearing a thick, grey, textured scarf. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

Dezember 2025

Dossier

04 **Gesundheit mit Biss**

06 **Gesundheit ist Zahnsache**

08 **Damit Ihnen das Lachen
nicht vergeht**

assura.

«Prävention, Sensibilisierung und die Integration der Mundgesundheit in einen ganzheitlichen, auf die körperliche Gesundheit ausgerichteten Ansatz stehen im Zentrum der Fortschritte, die in den letzten Jahren erzielt wurden.»



In den letzten Jahren hat sich unsere Zahn- und Mundgesundheit spürbar verbessert. Dies bestätigt auch die Schweizerische Gesundheitsbefragung, die das Bundesamt für Statistik im Frühling veröffentlichte: Ihr zufolge bezeichnen sieben von zehn Personen in der Schweiz den Zustand ihrer Zähne und ihres Zahnfleisches als gut bis sehr gut.

Die Zahnpflege ist mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Alltags, Kontrolluntersuchungen und Zahnreinigungen sind zur Selbstverständlichkeit geworden. Diese guten Gewohnheiten unserer Gesellschaft werden von vielen Seiten gefördert: Schule, Familie, Hausarzt, Zahnärztin usw.

Wo heute Prävention grossgeschrieben wird, ging es früher eher um Schadensbegrenzung. Zahnprobleme wurden erst dann behandelt, wenn sie auftraten oder sich verschlimmerten. Die Prävention spielt deshalb eine so wichtige Rolle, da die meisten Probleme, wie Karies oder Zahnfleischerkrankungen, vermeidbar sind oder in einem frühen Stadium problemlos behandelt werden können. Wenn wir gut zu unseren Zähnen schauen, bleiben uns nicht nur Schmerzen erspart, sondern auch unser Selbstvertrauen und unser Sozialleben werden nicht durch ein schiefes Lächeln getrübt.

Neben der Prävention zeigt sich noch eine weitere positive Entwicklung: Zahnärztinnen und Spezialisten verstehen Zahnprobleme als Teil eines ganzheitlichen, auf die körperliche Gesundheit ausgerichteten Ansatzes.

Denn es gibt zahlreiche Zusammenhänge zwischen Zahn- und körperlicher Gesundheit. So kann sich eine Zahnfleiscentzündung beispielsweise auf unser Herz-Kreislauf-System auswirken oder Herzerkrankungen begünstigen und verschlimmern. Sie kann auch zu einer Lungenentzündung oder Bronchitis führen und sogar Entzündungserkrankungen wie Polyarthrit verschlimmern.

Eine gute Mundgesundheit geht also weit über ein schönes Lächeln hinaus. Die vorliegende Ausgabe von *Essentia* fühlt der Gesundheit auf den Zahn und bietet Ihnen zahlreiche praktische Tipps.

Ich wünsche Ihnen aufschlussreiche Einblicke beim Lesen und ein gesundes 2026!

Ruedi Bodenmann
CEO

Gesundheit mit Biss

Eine gute Mundgesundheit ist weit mehr als nur ein strahlendes Lächeln. Gesunde Zähne beugen zahlreichen Krankheiten vor und haben einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. In dieser Ausgabe von Essentia fühlen wir der Gesundheit auf den Zahn.



Gesundheit ist Zahnsache

Zähne sind nicht nur zum Beissen da. Sie gehören zu unserem Lächeln, geben unserer Sprache Ausdruck und tragen zu unserem Wohlbefinden bei. Und nicht zuletzt beeinflusst die Mundgesundheit unsere körperliche Gesundheit.

Unser Gebiss umfasst vier Arten von Zähnen: hintere Backenzähne, vordere Backenzähne, Eckzähne und Schneidezähne. Sie alle dienen dem Kauen und Zerkleinern von Nahrung. Die Eck- und Schneidezähne sorgen zusätzlich für ein schönes Lächeln und

sind darüber hinaus verantwortlich für die Bildung gewisser Laute – unsere Zähne helfen uns also, uns auszudrücken. Eine gute Mundgesundheit ist deshalb umso wichtiger, um all diese Funktionen zu erhalten.



Vom Mund in den Körper

Darüber hinaus hat eine gute Mundgesundheit einen positiven Einfluss auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. In unserem Mund leben unzählige Bakterien. Bei unzureichender Mund- und Zahnhygiene vermehren sie sich übermässig und können über die Blutbahnen in den gesamten Körper gelangen. Dort können sie bereits bestehende Leiden wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atembeschwerden oder Diabetes verstärken.

Ein beschädigtes oder unvollständiges Gebiss führt auf Dauer zu Zahnfehlstellungen, was wiederum Kopfschmerzen, Kieferschmerzen oder gar Rückenprobleme verursachen kann. Und nicht zuletzt können auch unser Selbstwertgefühl und unser Wohlbefinden darunter leiden. Wir sind gehemmt beim Sprechen und Lachen, der Verzehr gewisser Nahrungsmittel wird beschwerlicher.

Sorge zu seinem Mund zu tragen heisst in erster Linie, Sorge zu sich selbst zu tragen. Dazu gehört eine gründliche tägliche Zahnpflege (Zähneputzen, Zahnseide, Mundspülung) ebenso wie eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Besuche bei der Dentalhygiene oder beim Zahnarzt, um mögliche Probleme frühzeitig zu



Mit den richtigen Gewohnheiten vermindern wir Risiken und halten unsere Zähne gesund:

- auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Früchten und Gemüse sowie wenig Zucker achten
- nicht rauchen
- Alkohol und Kaffee nur mässig konsumieren
- Zahnschutz bei Kontakt- oder Risikosportarten tragen

beheben. Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren empfiehlt sich beim Durchbrechen der bleibenden Zähne eine kieferorthopädische Untersuchung, bei der die Korrektur einer allfälligen Zahnfehlstellung abgeklärt wird.

Damit Ihnen das Lachen nicht vergeht

Bei mangelnder Mundgesundheit denken die meisten an Zahnstein und Karies. Es gibt aber auch noch andere, weniger bekannte Zahnprobleme.

Zahnempfindlichkeit

Es gibt verschiedene Ursachen für empfindliche Zähne. Dazu zählen etwa der häufige Konsum von sauren Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten oder kohlen säurehaltigen Getränken, zu aggressives Zähneputzen, aber auch einige Zahnleiden. Das ist zum Beispiel der Fall beim Zähneknirschen. Dabei handelt es sich um ein unbewusstes Anspannen der Kiefermuskeln, häufig nachts, wodurch wir die Zähne zusammenpressen oder knirschen. Dies äussert sich in Schmerzen beim Aufwachen und einer vorzeitigen Abnutzung des Zahnschmelzes. Erfahren Sie mehr übers Zähneknirschen unter assura.ch/bruxismus

Was können wir dagegen tun?

Bei einer zahnärztlichen Untersuchung kann die passende Behandlung, zum Beispiel eine Knirschiene für die Nacht, bestimmt werden. Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen helfen, die Kiefermuskeln zu entspannen. Ergänzend sind auch Produkte speziell für empfindliche Zähne und eine Zahnpasta mit geringem Abrieb empfehlenswert. Der RDA-Wert auf der Tube sollte zwischen 70 und 130 liegen für eine gründliche

Zahnreinigung, die aber Zähne und Zahnfleisch nicht beschädigt.

Zahnfleischerkrankungen

Bildet sich Zahnbelag, auch Plaque genannt, aus Ablagerungen von Bakterien und Essensresten, kann dies das Zahnfleisch irritieren. Es wird rot, schwillt an und beim Zähneputzen kann es zu Schmerzen und Blutungen kommen. In dem Fall spricht man von einer Zahnfleischentzündung. Wird sie nicht richtig behandelt, kann sie zu einer



Parodontitis führen, das heisst einer Entzündung und Beschädigung des Gewebes, das den Zahn im Kiefer verankert. Mehr dazu finden Sie unter assura.ch/parodontitis

Was können wir dagegen tun?

Mit täglichem Einsatz von Zahnseide entfernen wir Essensreste und Plaque aus den Zahnzwischenräumen – dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt. Neben einer guten täglichen Mundhygiene und regelmässiger Zahnsteinentfernung sind auch bestimmte Lebensmittel förderlich für gesunde Zähne. Vitamin-C-reiche Früchte und Gemüse wie Erdbeeren und Brokkoli sind gut für die Verankerungsfasern und das Zahnfleisch und wirken entzündungshemmend. Dasselbe gilt auch für Lachs und Eier, die Vitamin D liefern.

Ist Bleaching schädlich für die Zähne?

Wird sie von einer Zahnärztin oder einem Dentalhygieniker durchgeführt, ist die Zahnaufhellung nicht weiter schädlich. Vorsicht gilt aber bei Kits für zu Hause. Obwohl sie weniger stark dosiert sind als professionelle Produkte, können sie bei falscher Anwendung die Zähne beschädigen, zu Zahnpfempfindlichkeit führen und das Zahnfleisch irritieren. Grundsätzlich empfiehlt sich vorab ein Check-up der Mundgesundheit.

Die Meinung der Assura-Expertin

Karies, Entzündungen, Zahnfehlstellungen – es gibt vieles, was Erwachsenen und Kindern Zahnschmerzen bereitet. Gewisse Erkrankungen können genetisch bedingt sein und trotz einer guten Mundhygiene auftreten. Bei der Hyperdontie zum Beispiel sind mehr Zähne als bei einem normalen Gebiss vorhanden – bei der Hypodontie dagegen zu wenige. Die Behandlung dieser Erkrankungen ist oftmals langwierig und auch kostspielig, da die Grundversicherung nur Zahnbehandlungen in Zusammenhang mit einer schweren Krankheit übernimmt.



Elena Selva-Bonino
Projektleiterin,
Entwicklung Produkte
& Services
Lausanne

In einem solchen Fall können unsere Zahnzusatzversicherungen Denta Sana und Denta Ortho eine gute Lösung sein. Sie decken laufende Zahnbehandlungen respektive kieferorthopädische Behandlungen, und das unabhängig vom Alter. Mehr Informationen dazu lesen Sie hier: assura.ch/denta

In unseren sozialen Netzwerken



Wie wähle ich die passende Zahnbürste?

Wir benutzen sie jeden Tag. Aber wissen wir auch, worauf es bei der Wahl der Zahnbürste ankommt? Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, wie Sie die passende Zahnbürste für ein strahlendes Lächeln finden. 😊

- ✓ Weiche Borsten, die Ihre Zähne gründlich reinigen, ohne Zahnfleisch und Zahnschmelz zu beschädigen.
- ✓ Ein kleiner Kopf, mit dem Sie auch an schwer zugängliche Stellen zum Beispiel ganz hinten im Mund gelangen.
- ✓ Von Hand oder elektrisch? Elektrische Zahnbürsten reinigen oft gründlicher.

Gut zu wissen:

🪥 Gründliches Zähneputzen dauert 2 bis 3 Minuten, auch mit einer elektrischen Zahnbürste.

🦷 Zu energisches Zähneputzen kann den Zahnschmelz übermässig beanspruchen und zu Zahnfleischrückgang führen. Putzen Sie Zähne und Zahnfleisch mit sanften, runden Bewegungen.

**#Assura #Zahngesundheit
#Gesundheitstipps #Zahnbürste**



Entdecken Sie unsere Facebook-Seite:
[facebook.com/AssuraCH](https://www.facebook.com/AssuraCH)

Plomben ade?

Man sieht immer weniger graue Plomben aus Zahn amalgam. Das liegt nicht nur daran, dass sie unschön aussehen, sondern auch daran, dass sie Quecksilber enthalten und somit potenziell giftig sind. Für die Behandlung von Karies, die Zahnreparatur und zum Versiegeln von Stellen, wo sich ansonsten Bakterien ansiedeln können, ist es unerlässlich, dass Löcher gefüllt werden. Dafür verwendet man heute aber andere Materialien wie weisse Kompositfüllungen oder Keramik. Diese sind nicht nur ästhetischer, sondern auch gesundheitlich unbedenklich.



Mundgesundheit beginnt bei den Kleinsten schon vor den ersten Milchzähnen. Am Zahnfleisch können Essensreste kleben bleiben. Deshalb empfiehlt es sich, das Zahnfleisch regelmässig mit einem sauberen Lappen und lauwarmem Wasser zu reinigen. Dies dämmt nicht nur das Bakterienwachstum ein, sondern gewöhnt dem Kind auch frühzeitig die Zahnpflege an. Der Übergang zum Zähneputzen wird dadurch um einiges leichter.



Unter Barodontalgie oder auch Höhenzahn-
schmerzen versteht man Zahnschmerzen,
die aufgrund von Veränderungen des
Luftdrucks auftreten, etwa während eines
Flugs. In einem beschädigten oder schlecht
behandelten Zahn oder bei Karies können
kleine Luftbläschen eingeschlossen sein.
Bei Luftdruckveränderungen dehnen sich
diese aus oder schrumpfen und verursachen
stechende Schmerzen. Bei Unsicherheiten
also unbedingt vom Zahnarzt kontrollieren
lassen, bevor Sie ins Flugzeug steigen!

Willkommen im Club!

Über den Club Assura profitieren
unsere Kundinnen und Kunden
von 20% Rabatt auf sämtliche
Zahnbehandlungen in den
Zahnhygienekliniken CHD in der
Westschweiz. Dafür braucht es
lediglich den Code ASSU25
und die Versichertenkarte bei
der ersten Konsultation.
Entdecken Sie alle Vorteile
unter assura.ch/club

Feind Nr. 1

Rauchen ist bekanntermassen schädlich für unsere Lungen, aber ebenso für Zähne
und Zahnfleisch. Denn vom Tabak färben sich nicht nur die Zähne gelb, sondern
es bilden sich auch Ablagerungen und das Risiko für Zahnfleischentzündungen,
Parodontitis und sogar Mundhöhlenkrebs steigt. Ausserdem ist bei Raucherinnen
und Rauchern die Zahnreinigung schwieriger und Implantate halten weniger gut. Die
gute Nachricht ist: Nach dem Aufhören wird der Atem besser, das Zahnfleisch erholt
sich und das Lächeln hellt sich auf.



Schokolade, Lebkuchen und Co.

Wenn wir Süsses naschen, verwandeln die
Bakterien in unserem Mund den Zucker in
Säure, die den Zahnschmelz angreift. Zum
Glück bietet unser Speichel einen natürlichen
Schutz und hilft bei der Regenerierung des
Zahnschmelzes. Wenn wir aber den ganzen Tag
über Süssigkeiten essen, wird der Zahnschmelz
nicht ausreichend wiederhergestellt. Die Folge
ist Karies. Deshalb: Lieber erst nach dem
Weihnachtsessen eine schöne Guetzi-Platte
auftragen, statt den ganzen Nachmittag
Christbaumschöggeli zu naschen.

Zähne gut, alles gut

Hinter schönen Zähnen stehen manchmal teure Behandlungen. Damit Sie in Gesundheitsfragen nicht zähneknirschend in die Tasche greifen müssen, lassen sich unsere Zahnversicherungen Denta Sana und Denta Ortho auch kombinieren. Sie geniessen dadurch einen umfassenden Schutz.

Denta Sana

Prophylaxe und Hygiene

Kostenbeteiligung von 100% bis zu CHF 80 pro Kalenderjahr für zahnärztliche Kontrollen inkl. Röntgenaufnahmen und Zahnhygiene wie etwa Zahnsteinentfernung.

Zahnbehandlungen

Kostenübernahme von 75% für Zahnbehandlungen bis zu CHF 6'000 pro Jahr, zum Beispiel für die Behandlung von Karies oder Parodontitis, Ziehen von Weisheitszähnen, Einsetzen von Implantaten oder Prothesen usw.

Im Ausland

Übernahme der oben genannten Leistungen in der Schweiz und in Nachbarländern (Deutschland, Österreich, Italien, Liechtenstein, Frankreich) bis maximal zum Tarif, den sie in der Schweiz gekostet hätten.

Denta Ortho

Optimale Kostenübernahme

75% aller Kosten für kieferorthopädische Behandlungen werden übernommen, einschliesslich Labor- und Röntgenkosten (max. CHF 10'000 pro Jahr, je nach Deckungsstufe).

Einfacher Abschluss für die Kleinsten

Für Kinder unter 5 Jahren entfällt bei der Aufnahme die zahnärztliche Untersuchung. Bei Abschluss vor der Geburt gilt ein Rabatt von 15%, und zwar bis ins Erwachsenenalter.

Flexible Auswahl

Drei mögliche Deckungsstufen:
CHF 2'000, CHF 6'000 und CHF 10'000.

Im Ausland

Übernahme der oben genannten Leistungen in der Schweiz und in Nachbarländern (Deutschland, Österreich, Italien, Liechtenstein, Frankreich) bis maximal zum Tarif, den sie in der Schweiz gekostet hätten.



Entdecken Sie die Vorteile
unserer Versicherungen
Denta Sana und Denta Ortho
unter assura.ch/denta



Kontakt

assura.ch

0800 277 872

(Gratisnummer)

