

ZahnRat 47

DIE AKTUELLE PATIENTENINFORMATION IHRES ZAHNARZTES

Schöne Zähne mit 50plus – Vorbeugen und Erhalten heißt Behalten

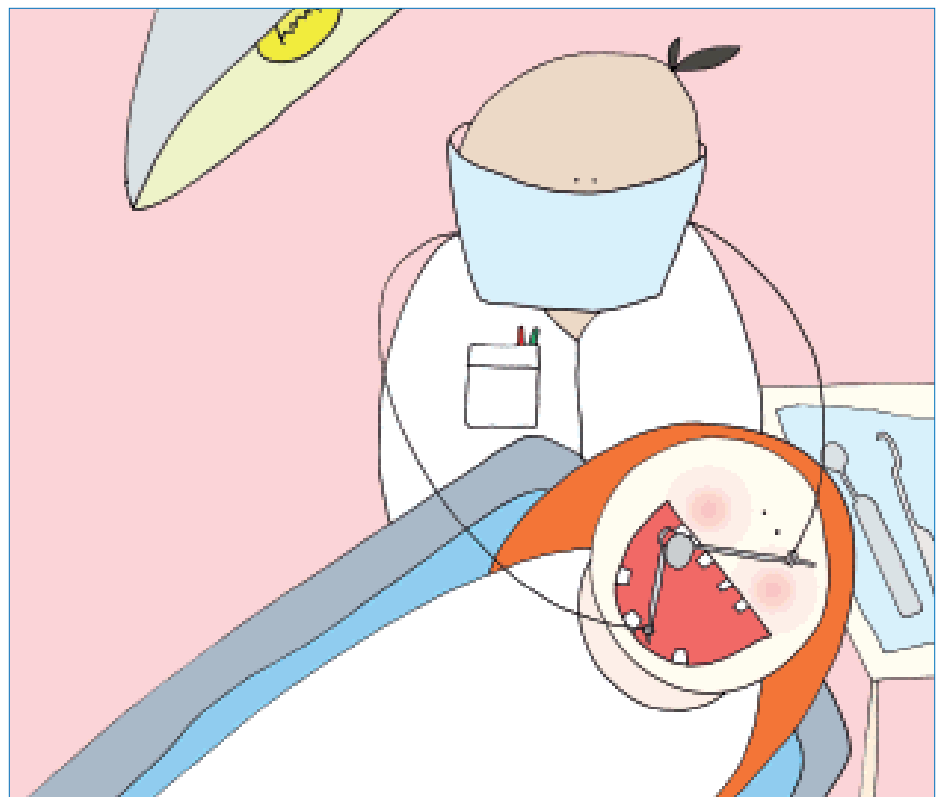
Mit 50 hat man noch Träume ... Da entdeckt so mancher alte und neue Hobbys, rücken Wünsche für sich selbst in den Mittelpunkt. Fitness, Wohlfühlen, noch einmal eine neue Erlebniswelt zwischen Büchern, Musik, Reisen, Freunden und Familie finden, das ist es doch, was Mann und Frau sich zu ihrem 50. wünschen. Und natürlich Gesundheit, ohne die all das nur halb so schön wäre.

Gesundheit ist in diesem Korb voller Lebenswünsche wohl der dehnbarste Begriff, denn das Leben hat Spuren hinterlassen. Manche Spuren lassen sich einfach mit Kosmetik, Friseurkunst, mit Fitnessstudio und textiler Mode verwischen, einige Spuren wollen wir gar nicht retuschieren und andere lassen sich nicht tilgen, weil sie uns mitgegeben sind oder unumkehrbare Ergebnisse unserer bisherigen Lebensweise sind.

Nehmen wir zum Beispiel die Zähne. Immer mehr 50-Jährige können noch auf einer großen Mehrzahl eigener Zähne beißen, doch ohne zahnärztliche Therapie und Erhaltungskunst sind nur wenige Zeitgenossen bis zur Lebensmitte ausgekommen.

Schöne und gepflegte Zähne sind der I-Punkt auf alle Fitness- und Wohlfühlwünsche, zeigen bei jedem Lachen Ihre Lebensfreude, wie gesund Sie sich fühlen und auch, welche Aufmerksamkeit und Sorgfalt Sie sich selbst schenken. Mehr als in jüngeren Jahren machen diese Dinge einen großen Teil Ihrer Ausstrahlung aus.

Vielfach können Sie selbst jeden Tag etwas



für Ihre Zähne und gesundes Zahnfleisch tun, sowohl bei der Pflege als auch mit Hilfe der richtigen Ernährung.

Außerdem finden Sie in Ihrer Zahnarztpraxis die richtigen Partner, wenn es um umfangreichere zahnkosmetische Hilfe geht. Das betrifft nicht nur den Wunsch nach weißen Zähnen, sondern zum Beispiel auch Korrekturen von Zahnstellungen, die für spätere Prothetik wichtig sein können oder auch Beschwerden im Kopf-Nacken-

Rückenbereich verhindern bzw. verschwinden lassen können.

Vorbeugen und Erhalten heißt Behalten – mit „50plus“ umso mehr. In diesem ZahnRat finden Sie einige typische Lebens- und Gesundheitssituationen, die sich auf Ihre Mund- und Zahngesundheit auswirken, und welche Tipps, welche Möglichkeiten es gibt, altersbedingten Problemen selbst oder mit zahnärztlicher Hilfe rechtzeitig zu begegnen.



Patientenzeitung der Zahnärzte

in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

Situation Zähne und Zahnfleisch

Zumeist sind die Frontzähne am besten erhalten, wenigstens ein Backenzahn zeigt bei einem herzhaften Lachen eine Amalgam-Füllung. Vielfach sind 50-Jährige auch „Brückenträger“ oder haben sich eine Krone „aufsetzen“ lassen. Gut, diese Merkmale Ihrer Zähne haben Sie im Kopf. Aber schauen Sie im Spiegel einmal genauer hin, sind kleine Ecken abgeplatzt? Haben sich Ihre Zahnzwischenräume verändert? Haben einige Zähne sogar ihre Stellung verändert? Und was macht das Zahnfleisch? Umschließt es noch alle Zähne fest anliegend? Sieht es glatt und gut durchblutet aus oder ist es mittlerweile sehr blass und blutet öfter beim Zähneputzen oder Apfel-Essen? Erscheinen Ihnen Ihre Zähne heute länger oder größer als noch vor ein paar Jahren?

Ist Ihr Atem noch frisch, oder haben Sie mitunter das Gefühl, schlechten Nachgeschmack einfach nicht von der Zunge zu bekommen?

Alles ganz normale Erscheinungen, die das Leben mit sich bringt.

Nicht ausgeglichener Zahnverlust lässt Zähne im Laufe der Zeit wandern. Im Jugendalter unauffällige Zahnfehlstellungen prägen sich mit den Jahren immer stärker aus, üben Druck auf die Nachbarzähne aus, die ganz allmählich ihre Stel-

lung ändern. Auch Angewohnheiten wie Zähneknirschen oder Zähnepressen können Zahnfehlstellungen hervorrufen. Veränderungen im Zusammenbiss können aber auch von Zahnfüllungen verursacht werden, wenn sie nicht optimal eingepasst und über Jahre so belassen wurden.

Das Zahnfleisch muss als Weichgewebe sehr viel aushalten, hat es seine Gewebefestigkeit verloren, kann es auch keinen noch so gesunden Zahn mehr festhalten. Reizen Sie es deshalb nicht zu sehr, etwa mit nicht entferntem Zahnstein, der nichts anderes ist als die verhärtete Ansammlung von Speiseresten, oder mit falscher bzw. übertriebener Putztechnik. Haben Sie den Eindruck, Ihre Zähne seien größer geworden, oder der Rand von Kronen liegt nunmehr deutlich über dem Zahnfleischrand, ist wahrscheinlich Ihr Zahnfleisch auf dem Rückzug! Da ist schnelle zahnärztliche Hilfe vonnöten. Ebenso dann, wenn Sie bei vorsichtiger Untersuchung mit dem Finger oder einem angefeuchteten Wattestäbchen feststellen, dass Ihr Zahnfleisch am Zahn nicht mehr fest anliegt, sich sogar Taschen gebildet haben, die in den meisten Fällen mit Bluten oder stark rötlicher Farbe eine Entzündung anzeigen. Solche Entzündungsherde können mit eigenen Maßnahmen meist nicht mehr von den eingesteten Entzündungserregern befreit werden. Dann schaffen der Zahnarzt

oder die Prophylaxeassistentin in Ihrer Hauszahnarzt-Praxis Abhilfe.

Bakterienansiedlungen können ebenfalls die Ursache für Mundgeruch oder anhaltend schlechten Nachgeschmack sein. Allerdings stecken nicht selten auch falsche Ernährungsangewohnheiten hinter diesen lästigen Übeln. In jedem Fall kann Ihr Zahnarzt die Ursachen über eine Laboruntersuchung von Speichel-/Gewebeproben genau feststellen und den richtigen Hygiene- oder Ernährungsratschlag für eine dauerhafte Verbesserung geben.

Tragen Sie seit Jahren eine Brücke als Zahnersatz und haben Sie keine Beschwerden – waren gar längere Zeit nicht beim Zahnarzt – überprüfen Sie einmal, ob sich unter dem Brückenglied mittlerweile der Abstand zum Kiefer vergrößert hat. Dann wäre es Zeit für einen neu angepassten Zahnersatz. Denn der Kieferknochen in der ursprünglichen Zahn-lücke ist mangels regelmäßiger Belastung so weit geschrumpft, dass er sicher auch die Areale der Brückenpfeilerzähne erreicht hat und damit deren „Standfestigkeit“ in Mitleidenschaft ziehen würde. Gegen alle diese Begleiterscheinungen des Lebens lässt sich erfolgreich etwas tun. Beginnen wir mit dem Einfachsten, der ...

... Pflege

Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen. Das Sprichwort stammt aus Spanien, aber stimmt natürlich überall. Zu ergänzen bliebe, dass Zahnersatz genauso wie das natürliche Kauwerkzeug regelmäßiger guter Pflege bedarf.

Ob Hand- oder elektrische Zahnbürste, Zahnpasta oder Zahnseide/Floss, bewirken können sie nur etwas, wenn sie täglich angewendet und mit der richtigen Technik eingesetzt werden. Für die Zahnbürsten sind nicht Borstenstellung oder Griff entscheidend, sondern dass man damit auch an verwinkelten Stellen des Zahnbogens innen gut putzen kann, ebenso die hintersten Zähne allseitig erreicht und mit dem Bürstenkopf an engen Stellen wie zwischen Wange und Außen-seiten der Backenzähne noch ohne Verletzungen der Schleimhäute arbeiten kann. Zumeist erfüllen Kurzkopfbürsten



Wer die 50 erreicht und überschritten hat, schafft sich bewusst Ruhepunkte und pflegt seine Gesundheit

diese Anforderungen. Setzen Sie die elektrische Zahnbürste nicht nur auf die Zähne und warten ab, bis die Putzzeit um ist, sondern führen Sie den Bürstenkopf wie eine Handzahnbürste. Vergessen Sie nicht, die der Zunge zugewandten Zahnflächen zu putzen, da lagert sich der harte Zahnbelag (Zahnstein) besonders an. Ob Sie nun mit Munddusche oder Wasser aus dem Becher ausspülen, bleibt ohne Einfluss auf das Putzergebnis, die Munddusche wird oftmals als angenehme Zahnfleisch-Massage empfunden. Herausnehmbarer Zahnersatz wird erst mit der Zahnbürste und einer Zahnpaste (keine Haushaltreiniger verwenden!) geputzt, denn die Beläge lassen sich nur mechanisch entfernen. Weil Zahnersatz auch einmal aus den Händen rutschen kann, am besten über dem Waschbecken putzen, in dem sich ein wenig Wasser befindet. Wenn man möchte, kann der Zahnersatz im Anschluss noch in ein Sprudelbad gelegt werden.

Gegen hartnäckige Verfärbungen am Zahnersatz hilft am besten das Ultraschallgerät, das in Ihrer Zahnarztpraxis steht.

Wählen Sie die Borstenqualität am besten danach aus, ob Sie zum sanften Putzen neigen oder eher zu kraftvoll putzen. Je kräftiger Sie beim Reinigen drücken, desto weicher sollen die Borsten sein, damit nicht zu viele Teilchen des Zahnschmelzes abgetragen werden können und das Zahnfleisch, vor allem der empfindliche Zahnfleischsaum, nicht zu heftig mit den Borsten bearbeitet wird.

Den Abtrage-Effekt verstärken Zahnpasten mit einem hohen Anteil von Schleifkörperchen noch. Das betrifft alle „Weißmacher“-Zahnpasten. Solche Zahnpasten sollten nur hin und wieder benutzt werden. Wichtig ist, dass die Pasten auf jeden Fall Fluorid enthalten, das seine zahnschmelzhärtende Wirkung am besten direkt auf den Zahn aufgebracht entfaltet.

Sanfte Zahnpasten sind auf jeden Fall ratsam, wenn Zahnhäse frei liegen, die nicht nur auf Temperaturreize, sondern auch auf mechanische Reize reagieren.

Wer seine natürlichen Zähne aufhellen möchte, sollte dies nicht auf Dauer mit „Weißmacher-Pasten“ oder „White-Stripes“ aus der Drogerie bzw. Apotheke versuchen. Verfärbungen haben verschiedene Ursachen, können z. B. durchscheinende Füllungen oder harte und

stark färbende Beläge von Kaffee, Tee, Medikamenten, Vitaminpräparaten sein, oder sie sind von Natur aus im Zahnnieren eingelagert. Ob und welche Maßnahmen für Ihre Zähne den gewünschten Aufhelleffekt bringen, das kann Ihnen wirklich nur der Zahnarzt sagen. Für diese rein kosmetischen Wünsche kommt die gesetzliche Krankenkasse allerdings nicht auf, doch das täten sie auch nicht für die Kassenzettel in Drogerie oder Apotheke.

Zahnfloss, Zahnseide und Interdentalbürstchen befreien die Zahnzwischenräume von Belägen, die von der Zahnbürste zumeist nicht erreicht werden. Speisereste zwischen den Zähnen erzeugen nicht nur ein Druckgefühl und schnell Mundgeruch, sondern lassen in dem engen Raum die Fäulnisbakterien das Zahnfleisch besonders rasch entzünden. Die gefürchtete Parodontitis, die das Zahnbett zerstört, nimmt ihren Beginn hauptsächlich in den Zahnzwischenräumen.

Zahnseide ist aber auch für unterwegs ein guter Behelf, wenn das Zähneputzen nach den (Zwischen-)Mahlzeiten nicht möglich ist.

Zuckerfreie Zahnpflegekaugummis helfen bei der Selbstreinigung, weil sie den Speichelfluss anregen, der die Zähne von Speiseresten sozusagen freispült.

Lebensweise und Ernährung

Man kann auf verschiedene Art gesund leben, aber eine davon muss man wählen. Das könnte für diejenigen, die mit 50 noch einmal durchstarten wollen, heißen, auf alles, von dem man weiß oder von dem behauptet wird, es sei ungesund, zu verzichten. Respekt für den, der's schafft.

Aber lebensnaher ist wohl die Auslegung, ab jetzt genau hinzuschauen, was man tut, was man isst und auf welche Konsequenzen man sich damit einlässt.

Vielfach spielt ab 50 der Wunsch zum Sporttreiben eine neue Rolle. Sei es das Training im Fitness-Studio, der Ballsport oder die Gymnastik im Verein oder auch Laufen und Wandern zum Spaß oder in Leistungsgruppen. Oft wird zugleich eine Ernährungsumstellung in Angriff genommen. So soll die körperliche Verjüngung mit innerer Gesundheit ein-



Nicht wenige kommen erst mit 50 zu diesem Hobby



Ausdauer statt Hau-Ruck-Aktionen heißt für viele die neue Lebensmaxime

hergehen. Vitaminpräparate kommen ins Gespräch, Muskelaufbaustoffe, Diätmittelchen, Säfte, verdauungsfördernde Lebensmittel.

Fakt ist, dass der zunehmende Konsum von Obst- und Vitaminsäften jüngsten zahmedizinischen Großuntersuchungen zufolge vermehrt zu Karies und Zahnerosionen geführt hat, und das durch alle Altersgruppen. Auch wenn Kalzium zugesetzt wurde und die Werbung den Knochenaufbau bzw. Knochenerhalt ins Feld führt, der Saft bleibt mit seinen Fruchtsäuren aggressiv gegen Zahnschmelz und Zahnfleisch, hat für den Geschmack stets einen Zuckerzusatz – egal ob Kristall- oder anderer Zucker, und der erzeugt Karies. Man muss nicht auf den Saft verzichten, man muss nur wissen, dass er eine nachfolgende Zahnpflege verlangt. Das aber erst nach möglichst 30 Minuten Wartezeit, denn der Saft zerstört mit seiner Säure für eine kurze Zeit den biologischen Schutzmantel der Zähne. Putzt man, bevor sich der Schutz wieder aufbaut, werden aus der Zahnoberfläche winzige Teile herausgelöst. Geschieht das oft genug, wird letztlich Schicht um Schicht vom gesunden Zahn abgetragen. Besser als Zähneputzen wären in diesem Fall ein Schluck Wasser zum Spülen oder Zahnpflegekaugummi. Joghurts enthalten bis auf sehr wenige Ausnahmen Zucker, in einem Fläschchen Probiotic-Drink verstecken sich 6 Stück Würfelzucker. Energie- und Müsli-Riegel enthalten zwar wenig Fett, einige Sorten Fruchtgummis sogar extra gar kein Fett, aber ohne Zucker kommt keines dieser Produkte aus. Die Riegel bringen es pro Stück auf 6 bis 8 Zuckerkwürfel, 15 Gramm Gummibärchen sogar auf 11,8 Gramm Zucker, das sind 4 Stückchen.

Wer auf zahngesunde Süßigkeiten umsteigen will, die ein Zähnchen mit Schirm als Verpackungsaufdruck tragen, muss ebenfalls wissen, dass selbst diese Genussmittel einen pH-Wert im Mund entstehen lassen, der noch immer frei liegende Zahnhäule stark angreifen kann. Steigen Sportmann und Diätfrau etwa von Kaffee und Schwarzem Tee auf Grünen oder Früchtetee (Achtung, Fruchtsäure!) um oder von Bier auf Rotwein, sollte man auf hartnäckige Zahnverfärbungen gefasst sein, und sich ab und an eine professionelle Zahnreinigung gönnen. Das abschließende Polieren glättet

übrigens die Zahnoberflächen so fein, dass u. a. natürliche Farbstoffe nicht so schnell wieder an der Oberfläche haften können.

Was ist eine Professionelle Zahnreinigung?

Eine PZR beginnt mit dem Anfärben der Beläge, zumeist, um dem Patienten zu zeigen, wo trotz guten Putzens die Zähne belegt bleiben. Dann werden mit speziellen Instrumenten oder auch Ultraschall die Beläge nicht nur auf den Zahnoberflächen, sondern auch in den Zahnzwischenräumen und Zahnfleischtaschen entfernt. Hartnäckige Verfärbungen, die von Nikotin, Kaffee, Tee oder auch Medikamenten herrühren, können mit einem Pulverstrahlgerät beseitigt werden. Nach dem Einsatz von Bürstchen und Zahnseide sind auch die weichen Beläge aus allen Nischen verschwunden. Die nach der Reinigungsprozedur aufgerauten Zahnoberflächen böten idealen Haftgrund für erneute Bakterienansammlungen oder Speisereste und Farbpartikel, deshalb steht zum Schluss die Glättung und Politur der Zähne auf dem Programm. Dieses geschieht mit feiner Paste und kleinen Gummikelchen. Alle gereinigten Oberflächen erhalten als schützenden Abschluss einen Fluoridlack-Überzug. Außerdem gehört eine Beratung zur richtigen Zahnpflege daheim dazu.

Eine gute Entscheidung ist, seinen Zähnen wieder mehr zum Kauen zu geben. Unsere Nahrung ist insgesamt nicht nur zu süß und zu fett, sondern auch zu weich. Feste Kost wie rohes Obst und Gemüse oder auch Vollkornprodukte regen die Speichelbildung an, beim Zerkauen fester Nahrung wird automatisch das Zahnfleisch von den festen Nahrungsteilchen „massiert“. Und regelmäßig mit ordentlichem Kauen belastete Kieferknochen bauen sich auch langsamer ab, weil arbeitender Knochen stetig neue Zellen bildet, sich also gut regeneriert. Diese Eigenschaft behalten Knochen übrigens ein ganzes Leben lang. ■



Zahnarzt und Prophylaxeassistentin stehen viele Instrumente und Hilfsmittel für die Zahnreinigung zur Verfügung



In Deutschland wird lieber mehr Obst als rohes Gemüse verzehrt. Dabei ist Obst mit seinen Fruchtsäuren das aggressivere Lebensmittel.

Zahnärztliche „Kosmetik“

Füllungen, Kronen, Veneers

Während Mann und Frau der Natur an anderer Stelle oft kräftig mit phantastischen Farbspielen auf die Sprünge helfen, sind sich die Betroffenen bei Zähnen aber einig – zahnfarben soll die Schönheitskorrektur sein. Dem kann der Zahnarzt sowohl bei Füllungen, bei hauchdünnen, aufgeklebten zahnfarbenen Verblendschalen (so genannte Veneers) als auch mit Kronen heute ohne weiteres nachkommen. Für Veneers müssen Sie allein aufkommen. Einen Kostenvoranschlag sollten Sie sich in jedem Fall machen lassen, auch Honorare für Privatleistungen unterliegen einer Gebührenordnung (GOZ).

Veneers bieten sich zum Beispiel an, wenn Verfärbungen, die in Zähne eingelagert sind, versteckt werden sollen, oder wenn ein Stück abgebrochener Zahn bzw. eine abgeplatzte Ecke die sonst lückenlose Reihe stört und das möglichst unaufwändig retuschiert werden soll.

Die Schalen bestehen aus Keramik, sind vollkommen verträglich und bei normaler Belastung viele Jahre haltbar. Sie werden individuell nach Abdruck für Ihre Zahnsituation im Labor hergestellt. Der Zahnarzt muss zum Aufkleben dieser Veneers die Vorderseite des Trägerzahns präparieren und zum Befestigen der Veneers die Oberfläche vorsichtig anätzen.

Zahnfarbene Füllungen können Keramik-Inlays sein, die ebenfalls passgenau für Ihren Zahn angefertigt und eingeklebt werden. Es gibt aber auch plastische zahnfarbene Füllmaterialien, so genannte Composite, die unter Einsatz von speziellem Licht im Zahn schichtweise ausgehärtet werden.

Ist der Zahn zu stark zerstört, als dass allein Füllungen ihn erhalten könnten, kann eine notwendige Überkronung ebenfalls mit zahnfarbenem Kunststoffmaterial, Keramik oder Porzellan erfolgen. Keramik und Porzellan sind sprödere, weil härtere Materialien als die Composite, sie nehmen sich in ihrer Funktionstüchtigkeit und Lebensdauer aber nichts.

Welche Materialien Ihr Zahnarzt bei Ihnen einsetzen kann, hängt natürlich von Ihren Wünschen ab, letztlich aber von Ihrer Situation im Mund. Eine pauschale Standardlösung gibt es nicht.

Wer sich aus rein kosmetischen Gründen entscheidet, seine Amalgam-Füllungen gegen zahnfarbene andere Materialien austauschen zu lassen, muss ohne Festzuschuss der GKV auskommen. Amalgam ist, das wurde in einer internationalen Studie durch britische Wissenschaftler kürzlich erneut bestätigt, als Füllstoff unbedenklich und nicht gesundheitsgefährdend.

Bleaching

Vor dem Leistungssport muss eine Erwärmung sein, vor jeder Galafrisur steht das Haarwaschen an und vor dem Bleichen der Zähne eine gründhafte Reinigung, wenn nötig auch Sanierung des gesamten Gebisses. Schon die Zahnreinigung bringt mit dem Entfernen der harten Beläge und Verfärbungen auf allen Zahnflächen, mit dem gründlichen Reinigen der Zahnzwischenräume und aller Nischen, in die man sonst trotz aller Tricks und Mühen nicht hinkommt, einiges an Aufhellung. Vielen reicht dieses Ergebnis schon. Doch nach runden 50 Jahren haben sich bei nicht wenigen – beileibe nicht nur Rauchern – die Zähne verfärbt. Und ein schönes Lächeln ist eben auch ein weißes Lächeln. Für das Bleaching hat der Zahnarzt verschiedene Möglichkeiten.

Er kann in einer oder auch in mehreren Sitzungen in der Zahnarztpraxis die Bleichtherapie vornehmen. Er kann aber auch die Behandlungen in der Praxis kombinieren mit Anwendungen, die Sie zu Hause weiterführen und deren Verlauf vom Zahnarzt zeitlich sehr eng kontrolliert wird.

Das Bleaching ist, wie bereits weiter vorn im Heft erwähnt, eine reine Privatleistung. Nicht immer ist die preiswerteste Variante die optimale, was Ihre Zähne am besten vertragen, was am besten zu Ihren Lebens- und Zahnpflegegewohnheiten passt, weiß Ihr Hauszahnarzt sicher am besten.

Zahnfehlstellungen

Nicht alle schief oder hervorstehenden Zähne sind unbehandelte Kinder- und Jugendsünden. So wie uns das Leben hin und her schiebt, schiebt es auch Zähne im Laufe der Jahre noch in neue „Lebenslagen“. Welche Umstände zu Fehlstellungen führen können, haben wir auf der Titelseite schon beschrieben. Deshalb ist die Kieferorthopädie keineswegs nur für Kinder und Jugendliche ein Thema. Immer häufiger wird im höheren Lebensalter statt Vollprothesen aufgrund gut erhaltener natürlicher Restgebisse lediglich Teilzahnersatz notwendig. An den werden nicht nur hohe funktionelle und ästhetische Ansprüche gestellt, auch der Zahnersatz selbst stellt hohe Ansprüche – er muss eine gut vorbereitete Lücke sowie gesunde festsitzende Pfeilerzähne vorfinden. Nur so kann er die Kaukräfte wieder gleichmäßig auf den Kiefer verteilen, eine Fehlbelastung des Kiefergelenks vermeiden und mit dem Lückenschluss auch die Gesichtskonturen passend wiederherstellen. Stehen Zähne mittlerweile in diese Lücke hinein, ist zu entscheiden, ob und wie weit sie wieder an ihren Ursprungplatz geschoben werden müssen. Vor allem der Zusammenbiss von Ober- und Unterkiefer muss wieder optimal funktionieren.

Stehen die Pfeilerzähne nicht mehr aufrecht, weil sie sich in die Lücke hineingelegt haben, können sich im Gegenkiefer die Zähne verlängert haben. Für eine Brückenversorgung müssen die Pfeilerzähne aufgerichtet und der Zusammenbiss der aufeinander stehenden Zähne korrigiert werden, bevor eine Brücke eingepasst und dann getragen werden kann.

Stehen Zähne mittlerweile so verdreht und verwinkelt zueinander, dass sie immer mehr zu Nischen für Zahnstein und Bakterien werden oder immer öfter Ausgangsort für Zahnfleischentzündungen, weil Nahrungsreste nur schwer zu entfernen sind, empfehlen sich kieferorthopädische Korrekturmaßnahmen. Oftmals gehen mit Zahnstellungsveränderungen auch Veränderungen im Aussprachevermögen und auch im Essverhalten einher.

Bleibt die Zahnsituation über viele Jahre

unbehandelt, sollte neben einer KFO-Behandlung auch eine logopädische Begleittherapie in Betracht gezogen werden. Mittlerweile muss nämlich auch die Zunge, die sich dem veränderten Mundraum angepasst hat, und mit deren Hilfe ja die Sprache geformt und als Laut über die Lippen gebracht wird, wieder umtrainiert werden. Die Zunge entwickelt ungeahnte Dauerdruckkräfte über die Zähne auf die Kiefer. Soll die Kiefer- und Zahnstellungskorrektur von dauerhaftem Erfolg sein, muss sich also auch das Sprachorgan Zunge an seinen neu gestalteten „Bewegungsraum“ anpassen.

Zahnfehlstellungen zu korrigieren, lohnt sich hinsichtlich verbesserter Mundhygiene zur Vorbeugung von Parodontitis, zur Vorbereitung auf optimal passenden und funktionierenden Teilzahnersatz als Lückenversorgung und natürlich auch, um sich den Wunsch nach einer ästhetisch geformten Zahnreihe zu erfüllen. Die Therapien sind jedoch keine Hau-Ruck-Aktion. Zeit, Geduld mit sich selbst und Vertrauen in die Arbeit des Kieferorthopäden, die zuerst Beschwerden beim Essen, Sprechen und Putzen bringt und sichtbare Ergebnisse erst nach einigen Wochen zeigt, sollte man schon mitbringen. Wer sich dafür entscheidet, der weiß, er tut es ganz allein für sich und seine Gesundheit.

Zahnersatz

Aus dem vorangegangenen Kapitel ist klar, warum Zahnlücken auch mit 50plus nicht egal sind. Zähne wandern, solange sie Platz finden. Und dann passt nichts im Mund mehr zusammen. Und wenn auf so engstem Raum die Kräfte nicht mehr ausgewogen sind, beginnt der ganze Mensch zu pressen, zu knirschen, beständig Ober- und Unterkiefer hin und her zu bewegen. Schmerzen im Kiefergelenk, Verspannungen im Nacken und Kopfschmerzen sind schnell die Folge. Also muss Zahnersatz sein. Geschlossene Zahnreihen sind außerdem das beste Mittel, dem Magen nicht zu schwere Brocken zuzumuten.

Ist nur ein Einzelzahn zu ersetzen und sind beide Nachbarzähne gut erhalten oder gar kerngesund, wäre ein Implantat überlegenswert, denn es erspart eben das Beschleifen der Nachbarzähne, die die Kronen für das Brückenglied tragen.

Es muss aber genügend Kieferknochenmasse vorhanden sein, damit die künstli-

che Titanwurzel eingesetzt werden kann, der Patient selbst muss für eine Implantattherapie gesund sein und dem künstlichen Zahn eine perfekte Pflege angedeihen lassen.

Für eine Implantatversorgung zahlt die Kasse den gleichen Festzuschuss wie für eine Brückenversorgung, diesen Zuschussanteil bei Zahnersatz können Sie mit einem sorgfältig geführten Bonusheft noch erhöhen.

Generell gibt es von den gesetzlichen Krankenkassen einen befundbezogenen Zuschuss zu Zahnersatz.

Nach 5 Jahren lückenloser Bonusheft-Führung erhöht sich dieser Festzuschuss noch einmal um 20 Prozent, nach 10 Jahren um nochmals 10 Prozent. Maximal beträgt der GKV-Zuschuss bei Zahnersatz also 65 Prozent der Kosten.

Wenn kein Implantat eingesetzt werden kann oder soll, bleibt die Brücke, verankert durch Kronen auf den Nachbarzähnen als fester Zahnersatz oder mit lösbaaren Verschlusssystemen als herausnehmbarer Zahnersatz, eine gute Lösung. Für diese müssen aber stets Nachbarzähne beschliffen werden, um die Krone aufzunehmen, an der das Brückenglied fest oder herausnehmbar angegliedert wird. Befindet sich diese Krone im sichtbaren Bereich, dann ist zwar die Verblendung nach außen, die die GKV bezahlt, schön und auf den ersten Blick nicht als solche zu erkennen. Doch beim Sprechen und Lachen macht man den Mund nun mal weiter auf, als dass immer nur die Vorderseite der Zahnreihen zu sehen wäre. Deshalb wäre eine voll verblendete Krone schon das ästhetisch bessere Ergebnis.

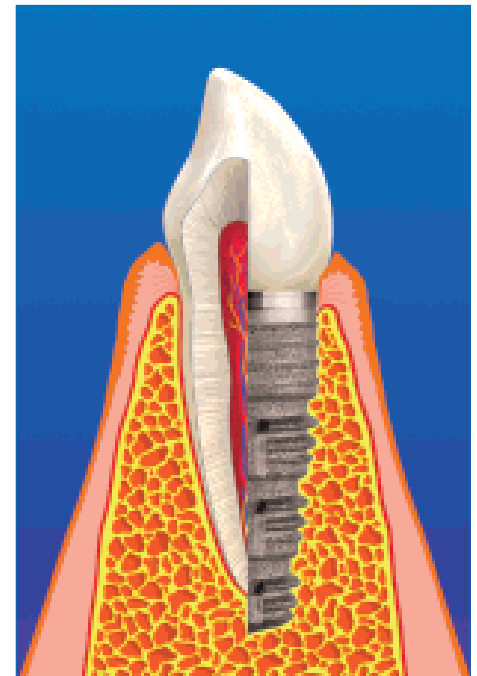
Natürlich kann man auch Bestehendes immer verschönern. Seitdem über Implantate in immer mehr Zahnarztpraxen gesprochen wird, weckt dieser Zahnersatz auch Wünsche, die sehr bedacht sein wollen.

Brücken nach vielen Jahren abzubauen und dafür ein Implantat setzen zu lassen, was bringt das? Gut, in der Lücke sitzt ein Ersatz, der wirklich wieder im Kieferknochen sitzt. Aber der ist im Laufe der Brückenjahre zwangsläufig geschrumpft und müsste sicher erst wie-

der aufgebaut werden, um einer Titanwurzel auch die Basis zu bieten, die sie brauchte, um das Kräftespiel der Zähne auszuhalten. Die beiden Nachbarzähne sind und bleiben beschliffen, sie benötigen jeweils eine Krone.

Wenn nicht die beiden Brückenpfeilerzähne gezogen werden müssten und dann eine sehr große Lücke zu schließen wäre, bliebe für eine bisher mit einer Brücke versorgten Zahnücke die Brücke auch die sinnvollste Lösung.

Wer aus welchen Gründen auch immer bereits in der Lebensmitte eine Vollprothese trägt, für den ist verbesserter Halt der Prothese ein Wunsch, der viel mit Sicherheit und damit auch Selbstvertrauen zu tun hat. Implantate können für diese Fälle des Lebens auf jeden Fall zu einer verbesserten Lebensqualität führen, wenn sie den Halt der Prothese entscheidend verbessern.



Ein Implantat mit künstlicher Zahnkrone verlangt aufmerksame Pflege

Eine Totalprothese entlässt jedoch niemanden aus der Notwendigkeit, regelmäßig den Zahnarzt aufzusuchen. Der Zahnersatz wurde gefertigt nach Ihren Abdrücken, die eine ganz bestimmte Situation in Ihrem Mund wiedergegeben haben. Verändern sich die Kieferknochen, differiert Ihre Bisshöhe, verändert sich das Zahnfleisch, dann kann auch der Zahnersatz nicht mehr optimal passen. Er hält nicht mehr sicher, Sie kön-

nen nicht mehr optimal kauen. Ihr Selbstvertrauen wackelt, weil Sie befürchten, beim Lachen oder Sprechen eine Panne mit dem Ersatz zu erleben. Oder der Zahnersatz beginnt zu drücken, Speisereste gelangen unter die Prothese ... Mit einem Wort, es schmerzt Sie im wahrsten Sinne, dass Sie eine Totalprothese tragen.

Und das merkt man Ihnen an, egal wie gut frisiert, wie sorgfältig gekleidet oder topfit Sie sonst auch aussehen.

Der regelmäßige Zahnarztbesuch kann dem vorbeugen. Der Zahnarzt sieht Veränderungen im Mundraum und am Zahnfleisch, die von der Prothese herrühren, eher als Sie. Außerdem können Sie den Zahnersatz bei der Gelegenheit gleich einmal „porentief“ im Ultraschallgerät reinigen lassen.

Bisher nannten wir vorbeugende Behandlungen sowie Therapien für die Zähne als Gründe für den regelmäßigen Gang zum Zahnarzt. Es gibt noch einen weiteren wichtigen Grund, der sich nicht allein auf die Zahngesundheit bezieht:

Der Mundraum ist ein Früherkennungsraum

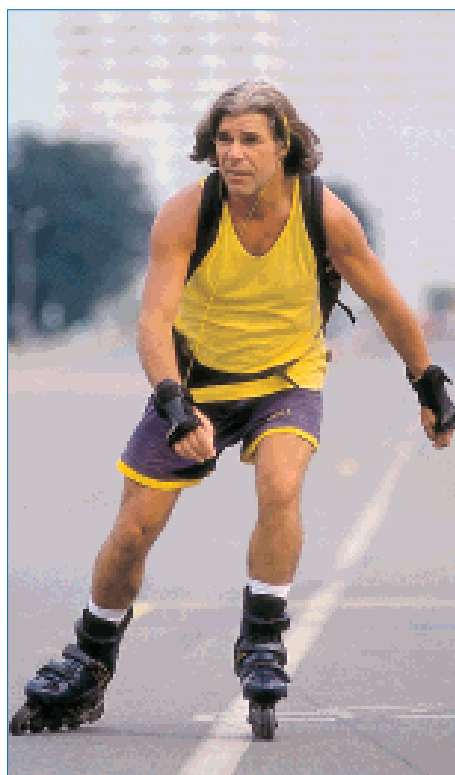
Nicht nur für Parodontitis und Zahnerkrankungen. Die zahnmedizinischen Wissenschaften haben Zahnfleisch, Zunge und Mundschleimhaut schon lange als Indikator für ganz andere, sonst schwer und nur spät erkennbare Krankheiten ausgemacht. Das gilt nicht nur für Herzkrankheiten, das betrifft auch Tumore, die sich mit Gewebsveränderungen zuerst im Mundraum bemerkbar machen.

Zahn-Unfälle

Nicht allem konnten Sie in den vergangenen Lebensjahrzehnten vorbeugen, nicht alles lässt sich in den nächsten Jahren vermeiden. Aber Zahnunfälle schon zu einem hohen Prozentsatz, wenn man bedenkt, dass 80 Prozent davon im Sport passieren. Ausgerechnet in Ihrem neuen Hobby, mit dem Sie sich gerade gesund machen oder erhalten wollten!

Bedenken Sie, dass die Sturzgefahr im Sport mit den Jahren zunimmt, weil das räumliche Sehvermögen abnimmt, die Körperreaktionen sich verlangsamen, die notwendige Beweglichkeit zum Abfangen von Stolpern, Fehlritten oder zu viel Schwung nicht mehr hundertprozentig

vorhanden ist. Bemerkte wird das erst, wenn die Inliner sich nicht mehr anhalten lassen, beim Laufen der Fehltritt nicht mehr ausgeglichen werden kann, es beim Volleyball, Handball oder Fußball zum Zusammenstoß kommt. Dann geht es tatsächlich Knall auf Fall. Oft behalten die Sportler den Kopf beim Sturz nicht oben, und dann heißt der Schaden Kieferbruch. Die Folge sind nicht nur Schmerzen, sondern auch Zahnverlust.



Die neuen Sportarten setzen keine Altersgrenze, verlangen aber eine gute Körperbeherrschung

Beugen Sie solchen Situationen vor. An Ellenbogen- und Knieschützer denken Sie doch auch. Warum dann nicht an einen Gebiss-Schutz, die gibt es nicht nur für Boxer. Jeder, der eine Sportart mit Sturzrisiko betreibt, sollte einen individuell nach Abdruck gefertigten Gebisschutz tragen, das notwendige Zurufen funktioniert auch damit noch. Den Sport-Schutz für Ihr Gebiss bekommen Sie auf Nachfrage von Ihrem Zahnarzt. Er ist zwar eine sehr gute Vorsorge, und eine große Krankenkasse wirbt sogar mit Zusatz-Bonuspunkten für Zahnersatz, wenn man Sport treibt, doch derzeit ist der Gebisschutz Ihre ganz private Investition.

Entscheiden Sie einfach danach, was Ihnen am Ende mehr weh tun könnte – die Privatinvestition oder Sturz mit Folgen.

Erste Hilfe für ausgeschlagenen Zahn

Ausrutscher hält das Leben überall bereit, deshalb kann es doch passieren, dass man sich einen Zahn ausschlägt. Auf jeden Fall ist dies ein Grund, den Zahnarzt umgehend aufzusuchen. Ist der ausgeschlagene Zahn noch vorhanden, wird er mitgenommen. Er darf keinesfalls abgewischt, an der Wurzel angefasst werden und nicht länger als 10 Minuten trocken liegen, wenn er wieder eingesetzt werden soll. Der Zahn kann in Milch gelegt oder, wenn der Verletzte bei Bewusstsein ist, mit viel Vorsicht auch im Mund belassen oder, wenn vorhanden, in der Flüssigkeit der Zahnrettungsbox (an vielen Schulen und in vielen Turnhallen eingerichtet) bis zum Zahnarzt aufbewahrt werden. Die Wunde nicht ausspülen, am besten Sie beißen bei starkem Bluten vorsichtig auf ein sauberes Stofftaschentuch oder Verband-Gaze, bis Sie den Zahnarzt erreicht haben. Sollte der Zahn nicht wieder eingesetzt werden können, versorgt der Zahnarzt die Wunde in Vorbereitung auf einen Zahnersatz, der durchaus ein Implantat sein könnte.

Zahngesundheit ist eine Lebensleistung, die Zeit und auch Geld kostet. Doch es dürfte eine der besten und krisensicheren Anlagen sein, die man für seine Altersvorsorge, seine Lebensfreude und auch sein Selbstwertgefühl tätigen kann.

Darauf kann auch kein Minister mehr eine Steuer erfinden.



Wiederentdeckter Kinderspaß, doch Vorsicht, Unfälle gehen bei Kindern glimpflicher aus als bei Erwachsenen

Patientenberatungsstellen



Landes Zahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 304,
19055 Schwerin
Telefon: (03 85) 59 10 80
Internet: www.zaekmv.de



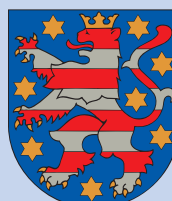
Landes Zahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,
01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/-2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,
39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zahnaerzte-sah.de



Landes Zahnärztekammer Thüringen

Barbarosahof 16,
99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzktth.de

Impressum

ZahnRat 47

Herausgeber, Juni 2005

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon (03 52 5) 7 18 60,
Telefax 71 86 12
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Verantwortlich für den Inhalt

Dr. Hagen Schönlebe (Dresden)

Redaktion

Dr. Hagen Schönlebe (Dresden)
Gundula Feucker (IZZ, LZKS)

Abbildungen

MEV-Archiv (6), Archiv LZK Sachsen (Titelgrafik)

Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Die Patientenzeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.

Telefon: (03 52 5) 71 86 22,
Fax (03 52 5) 71 86 10
E-Mail: Sperling@satztechnik-meissen.de

Versandkosten

Menge	Preis/ Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €	5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €	8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €	12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,10 €	15,50 €
50 Exemplare	13,00 €	5,00 €	18,00 €