

ZAHN



*Patientenzeitung der
sächsischen Zahnärzte*

1. Jahrgang 1993
Heft 1

RAT



ZAHNSCHMERZEN KÖNNEN DEN URLAUB VERMASSELN

Der langersehnte Traum wurde zum Alptraum. Eine Zahnschmerzattacke zog einen dicken Strich durch den Urlaub, präsentierte für eine kleine Nachlässigkeit die Rechnung.

Trotz Reisefieber und Hektik, die vor einer Reise einfach aufkommen, wären die bösen Überraschungen vermeidbar gewesen.

Ein in der Reisevorbereitung eingeplanter Besuch in

GESUNDE ZÄHNE ERBT MAN NICHT

Freilich gibt es geringfügige Unterschiede in der "Zusammensetzung" des Zahnschmelzes - insofern ist diese Feststellung (fast) richtig. Jeder Mensch ist eine Einzelausgabe, ein Individuum, und deshalb ein ganz kleines bißchen anders als andere vergleichbare Menschen.

Milchzähne werden im Körper angelegt, wenn das Kind im Bauch der Mutter heranwächst - da holt es sich „von Müttern“ was es braucht.

Die bleibenden Zähne hingegen entwickeln sich erst,

der Praxis Ihres Zahnarztes bringt Sicherheit, daß Schmerzen und Unannehmlichkeiten die schöne und kostbare Ferienzeit nicht trüben könnten.

Ein Gang zum Zahnarzt geschieht schon meist unter Zwang; aber im Urlaub in fremden Wartezimmern die Zeit absitzen? - Unangenehm!

Die Zähne müssen fit sein, dann kann Sie nichts erschüttern.

... DESHALB VORHER NOCH EINMAL ZAHN-CHECK!

Je kleiner, desto größer der Spaß beim Zähneputzen. Aber nicht vergessen, trotz aller Freude beim Kind über bunte und auch wohlschmeckende Zahnpaste, überwiegt das Spiel, so daß Eltern korrigierend eingreifen müssen.

wenn das Kind bereits auf der Welt ist. Die Erbanlagen spielen also eine gewisse Rolle - entscheidend aber ist die Mundpflege und eine gute, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihrem Zahnarzt.

LIEBE LESER, WERTE PATIENTIN, WERTER PATIENT,

Ihr Zahnarzt begrüßt Sie heute bereits im Wartezimmer. Nicht persönlich, aber mit einer neuen Zeitung, die neben den anderen unterhaltenden, auch ablenkenden Zeitschriften, vieles Wissenswertes und manche Anregung zu unserem ursächlichen Anliegen Ihnen nahe bringen möchte.

Die Zahnärzte Sachsens haben dieses handliche Blättchen geschaffen und möchten einmal im Quartal mit Neuigkeiten und Wissenswertem aus der Welt der Zahngesundheit zu Ihnen sprechen.

Schöne Zähne gehören für unsere heutige Lebensqualität einfach dazu, sind schlichtweg wichtig. Denken Sie doch einfach daran, wie angenehm Sie es empfinden, wenn Ihr Gesprächspartner im Beruf oder im Urlaub nicht hinter vorgehaltener Hand zu Ihnen spricht; wie schön es ist mit Freunden zu lachen, oder aber auch einen bleibenden Eindruck bei einer Bewerbung zu hinterlassen.

Zum gepflegten Äußeren gehören auch gepflegte, gesunde Zähne. Karies und Parodontose können dieses Bild schnell und empfindlich trüben. Die Ursachen dieser „Volkseuchen“ sind in der modernen Lebensweise zu finden, die in schnelllebiger Zeit unsere Zahngesundheit zu oft in die zweite Reihe verbannt.

Ihre Zahnärzte möchten mit Ihnen dafür Sorge tragen, daß Sie ein Leben lang fröhlich lachen können.

Eine Zahnbehandlung um die Jahrhundertwende - mit heutigen Ausstattungen in den Zahnarztpraxen schwer zu vergleichen. Moderne Geräte bestimmen das Bild.

Die Zeiten, in denen der Barbier auf dem Marktplatz schreienden Opfern die Zähne ausriß, sind gottlob vorbei.

Heute ermöglichen uns moderne Geräte, für Ihre Zähne viel tun. Aber auch Sie selbst können dafür sorgen, daß der Bohrer seinen Schrecken für Sie verliert.

Nach und nach werden für Sie in den einzelnen Ausgaben die verschiedensten Themen, von Prophylaxe über zahnfarbene Füllungen bis zu Laserbehandlung und Implantaten, aufgegriffen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen unserer Patientenzeitung - ob im Wartezimmer oder auch zu Hause - viel Spaß!

Ihre Zahnärzte Sachsens



GESUNDE ZÄHNE ERBT MAN NICHT

Erbanlagen spielen eine gewisse Rolle, aber entscheidend für dauerhafte gesunde Zähne ist die Mund- und Zahnpflege und eine möglichst gute Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt.

In der Baby- und Kleinkindphase können Störungen in der Kalzium-Aufnahme vorgekommen sein (z. B. wegen Dauer-Erbrechens oder Dauer-Durchfalls) und damit ist die Zusammensetzung des Zahnschmelzes nicht so stabil (säurefest) wie bei anderen Kindern geworden. Die Karies-Anfälligkeit ist somit ein wenig größer.

Gesunde Milchzähne - wichtig für die gesunden "Bleibenden"

Wenn die Milchzähne kariös werden oder ausfallen, hat einer nicht aufgepaßt - und es kann nicht das Kind gewesen sein! Es ist für die Pflege der Mundgesundheit viel zu klein.

Am besten geht es: Die Eltern zeigen sich als Vorbild. Die Kleinen sehen, wie die Großen ganz selbstverständlich nach dem Essen mit der Zahnbürste umgehen. Und noch etwas ist wichtig: Kinder (seien wir ehrlich, auch Erwachsene) brauchen neue Motivationen. Die Drohgebärde mit dem Zahnarzt hilft wenig, sondern Kontrolltermine, behutsam vorbereitet, geben Unterstützung. Sind die Zähne gesund fällt der nächste Gang gar nicht schwer. Der Besuch beim Zahnarzt sollte etwa im Alter von zwei Jahren eingeplant werden. Lassen Sie mindestens alle halbe Jahre nachsehen, ob Sie und Ihr Nachwuchs

noch „fit und gesund“ sind im Mund, oder ob sich Zahnstein und andere Probleme breit machen. **Wenn nicht - ein Kompliment an Sie!** Wenn doch - Kommt vor, aber nicht verzagen.

Zähneputzen beim Baby - wie macht man das?

Auf keinen Fall mit Mamas oder Papas Zahnbürste - sie ist viel zu hart für den empfindlichen Kiefer.

Und außerdem: jeder hat doch seine eigene! Aber für eine eigene selbst, ist es beim Baby noch viel zu früh.

Begonnen wird zuerst mit einem Wattestäbchen - schon der erste Milchzahn will vorsichtig gesäubert sein. Die kommenden Zähnchen verdienen die gleiche Sanftheit. Anstelle des Wattestäbchens kann auch ein sauberes Mulltuch treten.

Wenn das Baby langsam zum Kleinkind heranwächst kommt die Zahnbürste zu ihrem Recht. Wäre es nicht eine nette Geschenkidee?: Wo das Kind schon groß geworden ist, ihm eine eigene, kindgemäße Zahnbürste - dicker Griff, kurzer büscheliger Kopf aus Kunststoffborsten - auf den Gabentisch zu legen.

Damit allein wird es aber nicht getan sein. Mama und Papa greifen hilfreich unter die Arme - eine „Lernzahnbürste“ wo Erwachsener und Kind gleichzeitig den Griff halten und die Bewegungen üben können - ist dafür eine Anregung. Mit drei Jahren endlich sollte auch die Zahnpaste "mitspielen" dürfen.

Ob und wie die Zahngesundheit



Ihres Kindes mit Fluoriden unterstützen können - unter bestimmten Karies-Risiko müssen - besprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, der die passende Dosis empfiehlt.

Langeweile-Frustrations-Müdigkeits-Saft-Fläschchen

sind leider häufig Ursache des raschen Fäulnisfortschritts der Baby- und Kleinkinderzähne. Zu wenig Zeit haben die Kinderzähnchen, sich von der vorangegangenen Nahrungs- und Getränkeaufnahme zu erholen.

Alternative zu Säften oder Kakao: Tee ins Fläschchen geben. Ungesüßt versteht sich, denn sonst wäre das gut Gewollte verfehlt.

Total ätzend - Nichts gegen Fruchtsäfte

Lieber einmal am Tag eine richtige Portion als fortwährend kleine Schlückchen, denn der Speichel hätte sonst keine Zeit auch seine natürliche reinigende Funktion zur Wirkung zu bringen.

Der gesunde Zahn des Kindes dankt es Ihnen.

Vorbeugung gegen Schilddrüsenerkrankungen und Karies - ein neues Salz macht's möglich **Salz mit Jod und Fluors jetzt auch in Deutschland**

Am Ursprungsort der bayerischen Sole- und Salzgewinnung, den Salinen in Bad Reichenhall, wurde jetzt offiziell die Produktion des ersten in Deutschland hergestellten Jodsalzes mit Fluor aufgenommen, das mit Beginn des neuen Jahres im Lebensmittelhandel angeboten wird. Damit steht nunmehr auch deutschen Verbrauchern ein Salz zur Verfügung, das zur Vermeidung von jodmangelbedingten Schilddrüsenerkrankungen ebenso geeignet ist wie zur Vorbeugung gegen Zahnkaries.

Das neue Kombinationssalz enthält entsprechend den Empfehlungen der dafür zuständigen Fachorganisationen 250 mg Fluorid und 15 mg Jodat pro Kilogramm Salz und entspricht damit auch den Vorschriften der deutschen Jodsalzverordnung.

Das bisher im Handel befindliche Jodsalz mit Fluor,



Vorbeugen ist besser als bohren!

das in Frankreich hergestellt wurde und in Deutschland nur vertrieben werden durfte, hatte hinsichtlich des Jodgehaltes keine optimale Zusammensetzung. Es wird deshalb mit der Einführung des neuen Salzes aus deutscher Produktion vom Markt genommen. Über den Konsum von Salz mit Jod und Fluor besteht für den Verbraucher die Möglichkeit, auf freiwilliger

Basis die in Teilen Europas naturbedingten Defizite an den beiden wichtigen Spurenelementen in der Nahrung auszugleichen und damit jodmangelbedingte Schilddrüsenerkrankungen und Zahnkaries weitgehendst zu vermeiden. Durch die Vorbeugung gegen diese Krankheit können auch unnötige Ausgaben im Gesundheitswesen vermieden werden, denn die nach wie vor hohen Kropf- und Kariesaufkommen werden dadurch drastisch reduziert, wie Beispiele aus der Schweiz und Frankreich zeigen. Jodsalz mit Fluor sollte deshalb in allen Haushalten ausschließlich verwendet werden.



Kariesprophylaxe mit Fluoriden wird weltweit seit mehr als 50 Jahren mit großem Erfolg betrieben. Fluoridiertes Speisesalz nimmt dabei eine Schlüsselrolle ein, weil es sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen wirksam gegen Karies und Zahnfleischentzündungen vorbeugt und durch Förderung der Remineralisierung des Zahnschmelzes zur Ausheilung bereits bestehender Kariesschäden beiträgt.

Mit dem neuen Salz erwarten die Experten aber auch eine weitere Verbesserung der Jodversorgung, die in Deutschland ebenfalls noch nicht optimal ist.

Unter Jodmangel und Schilddrüsenerkrankungen leiden in Deutschland weit mehr als 12 Millionen Menschen. Die Kosten, die für die Diagnose und Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen entstehen, belasten des Gesundheitswesens jährlich mit rund zwei Milliarden Mark. Diese Kosten wären ebenso wie die rund 16 Milliarden Mark, die jährlich für die Behandlung von Zahnschäden ausgegeben werden müssen, zu einem großen Teil vermeidbar, wenn jedermann ausreichend Jod und Fluorid mit der Nahrung zuzich nehmen würde.

Dauernuckeln schadet Babys Zähnen

Dauernuckeln aus der Saugerflasche schadet Babys Zähnen. Bisher war das Problem einseitig mit gezuckertem Kindertee verknüpft. Das hat dazu geführt, daß Mütter vermehrt andere Getränke in Babys Flasche füllen, z. B. Trinkmilch, Kakao, Saft oder die neuen Trinkbreie. Das Grundübel, nämlich das Dauernuckeln aus der Flasche, die dem Kind zur Selbstbedienung überlassen wird, ist damit nicht beseitigt.

Zunehmend wird eine zweite Welle schwerer Zahnschäden bei Kindern, die auf Mißbrauch der Nuckelflasche zurückzuführen sind, registriert. Der Inhalt ist dabei fast von untergeordneter Bedeutung. Auch wenn der Sprößling schon perfekt allein trinken kann, soll die Mutter unbedingt die Flasche selber halten, bis der Durst gelöscht ist. So wird verhindert, daß die Getränke über längere Zeit die Zähne umspülen und Kohlenhydrate oder Fruchtsäuren den Zahnschmelz angreifen.

Kindern ab einem Jahr sollte die Flasche abgewöhnt werden. Für sie gilt der Trinkspruch: Nicht in Massen, am besten aus Bechern und Tassen. Am besten ist es natürlich, das Kind von vornherein vor der Nuckelsucht zu bewahren.

Raucher Kinder besonders gefährdet

Babys, deren Mütter rauchen, haben ein doppelt hohes Risiko für einen plötzlichen Kindstod wie die von Nichtraucherinnen.

Bei Kindern, deren Mütter während und unmittelbar nach der Schwangerschaft rauchten, trat der plötzliche Kindstod dreimal so häufig ein.

Für eine Studie wurden die Daten von 435 Frauen, deren Babys Opfer eines plötzlichen Kindertodes wurden, mit den Daten von 6000 Müttern verglichen, deren Kinder gesund heranwuchsen. Dabei

waren die Daten von anderen Einflußfaktoren wie Alter, Familienstand und Ausbildung der Frauen bereinigt worden.

Kariesprophylaxe für zwi- schendurch - Kaugummikauen

Zähne, Mundschleimhaut, Mikroorganismen und Speichel sind Partner im Lebensraum Mundhöhle. Diese vier Bestandteile halten sich wechselseitig in einem biologischen Gleichgewicht. Dabei spielt der Speichel eine zentrale Rolle: Er schützt und reguliert das „Ökosystem“. Wird der Speichelfluß gestört, kann Karies entstehen. Kaugummikauen regt die Speichelproduktion an und unterstützt dadurch den natürlichen Schutz der Mundhöhle.

Eine Studie wies nach, daß 20minütiges Kauen mit



Tante, ist das so richtig? - Angst vor einem weißen Kittel und auch vor dem Zahnarzt müssen nicht sein. Besuche in Zahnarztpraxen, ohne das Zahnweh plagt, schafft Zutrauen.

ZAHN-UNTERHALTUNG

Ein Zahn ist mehr als ein Kauwerkzeug

Der Zahn als Waffe

1. "Die Zähne fletschen."
2. "... einem die Zähne zeigen."
3. "Aug' um Aug', Zahn um Zahn."

Der Zahn Symbol der Stärke

4. "Die Zähne zusammenbeißen."
5. "Auf dem Zahnfleisch laufen."

Zahn als Zeichen der Kraft

6. "Den Zahn werd' ich ihm schon ziehen!"

Der Zahn als Alterssynonym

7. Zahnverlust im "Milchgebiß" - als Zeichen des Erwachsenwerdens begrüßt
8. Zahnverlust im (höheren) Erwachsenenalter - als "entwaffnend" empfunden; Zeichen der Hilflosigkeit; "... sitzt in der Ecke wie zahloser Hund"; "das zahnlose Alter".

Sie finden
mich nur auf
zahnfreundlichen
Süßigkeiten !



Das
"Zahnmännchen
mit Schirm"

Der Kranke traut nur widerwillig dem Arzt, der's schmerzlos macht und billig.

*Laßt nie den alten Grundsatz rosten: Es muß
a) wehtun
und
b) was kosten.*

Eugen Roth (1895-1976)

Keine Witze beim Zahnarzt

Beim Zahnarzt sollte man keine Witze machen: Für einen falsch verstandenen Scherz mußte jetzt ein 50 Jahre alter Brite mit dem Verlust aller seiner Zähne bezahlen.



„Mann, nun beißen Sie mal die Zähne zusammen und machen Sie endlich den Mund auf!“

Und das kam so: Als der Patient hörte, daß drei seiner Zähne gezogen werden müßten und acht weitere neue Füllungen brauchten, sagte er offenbar unter Schock: „Wie ich mich jetzt fühle, würde es mir auch nichts ausmachen, wenn Sie alle ziehen.“ Das geschah denn auch tatsächlich - und zwar unter Vollnarkose beim nächsten Besuch in der Praxis, berichtete ein Anwalt in der Zeitschrift des Unternehmens Medical Defence Union, London. Aus der Betäubung erwacht, habe der Patient vor Wut geschäumt und den Arzt verklagt. Denn: Die Bemerkung sei nur ein Witz gewesen. Wieder „Guardian“ berichtete, einigte man sich im außergerichtlichen Vergleich.

HABEN SIE LUST AUF EINE GEDANKLICHE REISE DURCH DAS SÄCHSISCHE ELBLAND?

Das Sächsische Elbland empfängt Sie mit jahrtausende alten Traditionen.

Kunst und Natur, unsere regionale Küche, unsere unter Kennern avancierten Weine laden Sie recht herzlich ein.

Meißen - sollte man Meißen mit drei Worten beschreiben, so müßte man Gotik, Porzellan und Wein nennen.

Die prägende Dominante der Stadt ist der Dom und die Albrechtsburg, in der August der Starke die erste deutsche Porzellanmanufaktur errichten ließ.

Das dort gefertigte „Weiße Gold“ mit den Schwertern erlangte Weltruf. Das Meißner Land verwöhnt Sie mit herrlicher Landschaft. Wein wird an den Elbhängen von Radebeul bis

Diesbar seit dem 12. Jahrhundert angebaut.

In Meißen Umgebung befinden sich zahlreiche kulturhistorische Sehenswürdigkeiten von großartiger Baukunst und landschaftlicher Harmonie.

Eines der schönsten sächsischen Schloßbauten ist das Jagdschloß in Moritzburg. Ein weiteres finden

Sie, wenn Sie der Elbe flußabwärts in das Elbweindorf Seußlitz folgen.

Südöstlich von Meißen, im Landkreis Freital, erschließt sich mit neun Landschaftsschutzgebieten und drei Naturschutzgebieten ein kleines Paradies. Forsttraditionen und Naturschönheiten lernen Sie im Tharandter Wald kennen. Der Forstbotanische

Garten, die Mühlen entlang der Triebisch zeigen Ihnen ein Stück von der reizvollen Landschaft.

Auch der Landkreis Oschatz, nordwestlich von Meißen gelegen, bietet mit Oschatz, dessen Rathaus und der spätgotischen Stadtkirche, Kunstfreunde ein reichhaltiges Angebot. Über die Dahleiner Heide, eines der schönsten und urwüchsigsten Waldgebiete Sachsens, gelangen Sie nach Torgau. Die Wechselvolle Geschichte der Stadt

lohnt einer näheren Betrachtung. Schloß Hartenfels, die von Martin Luther eingeweihte Schloßkapelle, das Rathaus und ein Rundgang durch den historischen Stadtkern der Renaissancestadt bilden den Abschluß Ihres Besuches im Sächsischen Elbland.



ZAHN-RAT

Patientenzeitung
der
sächsischen Zahnärzte

Herausgeber: Pressestelle der Sächsischen Zahnärzte

Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Thomas Breyer

Redaktion und Layout: Frank Woida

Landes Zahnärztekammer Sachsen, Bautzner Straße 116

01099 Dresden, Tel.: 0351/5 44 37, Fax.: 0351/5 02 28 41

Satz: Satzstudio „die Radeberger“

Druck und Versand: Poly Print Riesa GmbH

SÄCHSISCHE WEINSTRASSE

Die siebente deutsche Weinstraße lädt ein nach Sachsen!

Zwischen Diesbar und Pirna befindet sich der überwiegende Teil des Weinanbaugebietes im Elbtal.

Urkundlich erwähnt wurde der Weinbau im sächsischen Raum erstmals um 1161 als Meißner Bischöfe die Südhänge des Elbtales für diesen Zweck als geeignet empfanden.

Das Elbtal wurde zum 13. Weinanbaugebiet Deutschlands gekürt. Es ist eines der am weitesten östlich gelegenen Gebiete innerhalb Deutschlands.

Heute wird auf ca. 400 ha Wein angebaut. Unter sachkundiger Pflege der vielen Winzer, gedeihen Müller-Thurgau, Weißburgunder, Traminer, Gutedel, Riesling und Ruländer.

Jährlich wird dieser Teil des Elbtales von vielen Touristen aus dem In- und Ausland besucht.

Um diese Gäste auf den Weinbau im Elbtal aufmerksam zu machen, wurde die Idee geboren, eine „Weinstraße“ zu errichten.

Aus der Initiative von Hobbywinzern hervorgegangen und dank der guten, kreativen Zusammenarbeit mit Weinbauverbänden, Weingütern, Mitarbeitern des Fremdenverkehrs, Künstlern und vielen, vielen Weinfreunden wurde die „Sächsische Weinstraße“ im Mai 1992 eröffnet.

Eine Wanderung entlang der Weinstraße bietet einen herrlichen Blick ins Elbtal. Malerische Dörfer und alte Städte, die sich im Talkessel befinden, lassen die Kunst und Kultur dieser Region ahnen.

Mehr über das „Sächsische Elbland“, seine Natur und die vielen Sehenswürdigkeiten und über unseren Wein erfahren Sie beim:

**Regionalverband „Sächsisches Elbland“ e. V.
Loosestraße 17/19
01662 Meißen**