

ZAHN



**Patientenzeitung der
sächsischen Zahnärzte**

1. Jahrgang 1993
Heft 2

RAT



STRAHLENDES LÄCHELN SCHWER VERDIENT

Das strahlende Lächeln eines Teenagers oder eines Erwachsenen mit gesunden und geradestehenden Zähnen kommt nicht von ungefähr. Als Kind hat er vielleicht viel Mühe und Geduld aufbringen müssen. Etwa 80 Prozent aller Kinder leiden unter Gebißfehlstellungen, die nicht nur Schönheitsfehler sind, sondern auch zu ernsthaften Folgeschäden führen können.

Verantwortungsbewußte Eltern warten daher nicht, bis der Schulzahnarzt solche Anomalien feststellt, sondern gehen schon sehr früh mit dem Kind zu ihrem Zahnarzt. Er entscheidet, ob eine Fachbehandlung durch den Kieferorthopäden notwendig ist. Gemeinsam mit dem Fachkollegen werden Beginn, Umfang und Dauer einer kieferorthopädischen Behandlung bestimmt.

Eltern sollten aber auch wissen, daß sich kieferorthopädische Maßnahmen über Jahre hinziehen und vor allem für die Kinder schwierige Zeiten bevorstehen.

JEDOCH, DIE MÜHE LOHNT SICH!

Kariesvorbeugung

**Zähneputzen nach
jeder Mahlzeit**

**Reduzierung des
Zuckerkonsums**

**Stärkung des Zahnschmelzes
durch fluoridiertes Speisesalz**



Karies ist in Deutschland immer noch die Volkskrankheit Nummer 1. Doch gegen Zahnfäule läßt sich vorbeugen - Reduzierung des Zuckerkonsums, intensive Zahn- und Mundhygiene und Verwendung von fluoridiertem Speisesalz oder Fluoridtabletten.

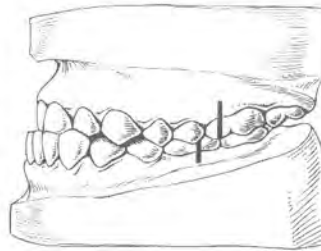
Fluorid macht bereits bei Kindern die Zähne widerstandsfähiger und härtet den Zahnschmelz.

SCHIEFE ZÄHNE - MUSS DAS SEIN?

Wenn sich Ihre Kinder auf den ersten Schultag und damit auf die landweit bekannte Zuckertüte freuen, beginnt auch im Mund der Sprößlinge ein neuer Lebensabschnitt - der Zahnwechsel. Die kleine Maria bekommt ihren ersten bleibenden Zahn mit fünfeinhalb Jahren; Peter dagegen muß noch etwas warten. Sein erstes Milchzähnen verliert er mit sieben Jahren.

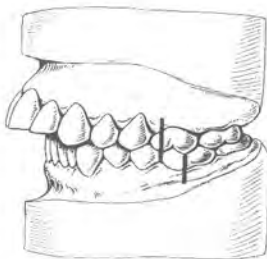
Den nachwachsenden zweiten Zähnen weichen zuerst die vorderen Milchzähne. Ebenfalls wachsen in diesem Alter hinter dem letzten Milchbackenzahn die neuen Backenzähne. Für sie braucht kein Milchzahn seinen Platz zu räumen. Milchbacken- und -eckzähne nehmen sich noch etwas Zeit und wechseln zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr. Selbstverständlich ist gerade in dieser Zeit des Zahnwechsels wichtig, daß neben einer konsequenten Zahn- und Mundpflege, einer ausreichenden Fluoridierung und dem gemäßigten Genuß von Süßigkeiten die Eltern auch in den Mund ihrer Kinder schauen und kontrollieren: Haben die ersten neuen Zähne ausreichend Platz?

Vorbiß



mit einem Rückbiß, Vorbiß oder Offenen Biß sollten schon vor dem Zahnwechsel einem Fachzahnarzt für Kieferorthopädie oder einem kieferorthopädisch tätigen Zahnarzt vorgestellt werden. Starke Abweichungen vom Regelbiß bedürfen einer langen Behandlung. In stark ausgeprägten Fällen sind eventuell auch Knochenoperationen notwendig.

Rückbiß



Stehen sie nicht gerade, sollten Sie Ihr Kind Ihrem Hauszahnarzt vorstellen. Er wird entscheiden, ob und wann eine Vorstellung beim Kieferorthopäden notwendig ist. Zahnfehlstellungen sind ein weitverbreitetes Krankheitsbild und sie sind bei rechtzeitiger kieferorthopädischer Behandlung und guter Mitarbeit der kleinen Patienten fast immer heilbar. Etwas anders verhält es sich bei den sogenannten Kieferfehlstellungen. Kinder

Mannigfaltige Ursachen

Die Ursachen für Zahn- und Kieferfehlstellungen sind mannigfaltig. Natürlich spielen auch hier erbliche Faktoren eine große Rolle. Aber allzu oft sind eine ausgeprägte Mundatmung oder schädliche Angewohnheiten, wie das Daumenlutschen, Ursache für Kieferfehlstellungen. Auch die Gesundheit der Milchzähne ist äußerst entscheidend. Verliert ein Kind die Milchzähne zu früh durch starken Kariesbefall, dann wird häufig der Platz für den später kommenden neuen Zahn eingengt. Eine Zahnfehlstellung - ein Engstand - ist somit vorprogrammiert.



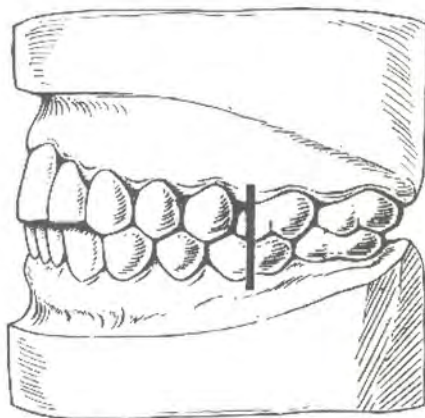
KIEFER- ODER ZAHNFEHLSTELLUNG, WAS NUN?

In einem solchen Fall wird Ihr behandelnder Zahnarzt oder der Kieferorthopäde entscheiden, welche Behandlungsmethode für Ihr Kind die Richtige ist. Stellen Sie sich bereits im Vorfeld auf eine lange Behandlungsdauer ein. Kiefer- und Zahnfehlstellungen sind nicht in vier Wochen heilbar, denn eine durchschnittliche kieferorthopädische Behandlung nimmt drei bis vier Jahre in Anspruch. Je nach Schwierigkeitsgrad der Fehlstellung und der Mitarbeit der Patienten kann eine Behandlung früher oder später abgeschlossen werden. Bei extremen Engständen der bleibenden Zähne (zu große Zähne in einem zu kleinen Kiefer) kann oft nur die Extraktion von bleibenden Backenzähnen helfen.



Offener Biß

Regelbiß
normale
Verzahnung



Die Einordnung der Zähne und die Behebung von Kieferfehlstellungen geschieht mit kieferorthopädischen Apparaturen. Zum einen sind es die sogenannten Spangen oder Platten, die gefertigt aus Kunststoff und Drähten herausnehmbar am Gaumen oder Unterkiefer lagern.

Und zum anderen sieht man immer häufiger die festsitzenden Apparaturen - auf den Zähnen aufgeklebte Brackets und Bänder mit durchlaufenden Drähten. Diese Behandlungsmethode wird vor allem im schon fast vollständigen bleibenden Gebiß angewandt.

Vor- und Rückbisse erfahren mit Doppelten Geräten oder Gesichtsbögen eine Behandlung. Welche Behandlungsgeräte für Ihr Kind die Richtigen sind, wird Ihr Kieferorthopäde nach gründlicher Diagnose mit Ihnen beraten. Allen Apparaturen aber ist gleich, daß sie sehr sorgfältig behandelt, genau nach Vorschrift getragen werden müssen. Das oberste Gebot - eine äußerst gründliche Mundpflege - ist unumgänglich. Hier erst recht!

BUNTE ZAHNSPANGEN

Haben Sie schon einmal daran gedacht, daß Ihr Kind Probleme bekommen könnte - oder schon hat -, weil die Zähne falsch im Mund stehen?

Sie sollten das einmal überprüfen.

Zahnschienen sind heute im Vergleich zu früher bunt wie ein Bonbon, mit Flitter, Sternchen oder auch kleinen Bildchen. So nimmt auch der kleine Patient dieses kieferorthopädische Gerät mit der selbst ausgesuchten Farbe leichter an.

Nun wird die Frage auftauchen: Wie komme ich zu diesem kieferorthopädischen Gerät bzw., was muß ich tun, um eventuelle Spätfolgen der Zahnfehlstellungen so gering wie möglich zu halten?

Der erste Weg sollte zu Ihrem Zahnarzt führen. Gemeinsam leitet er mit seinem Fachkollegen, dem Kieferorthopäden, die weiteren Schritte ein.

Das Problem der Kosten ist mit der zuständigen Krankenkasse zu klären.

ZAHN- UND MUNDPFL für den Zeitraum kieferorth

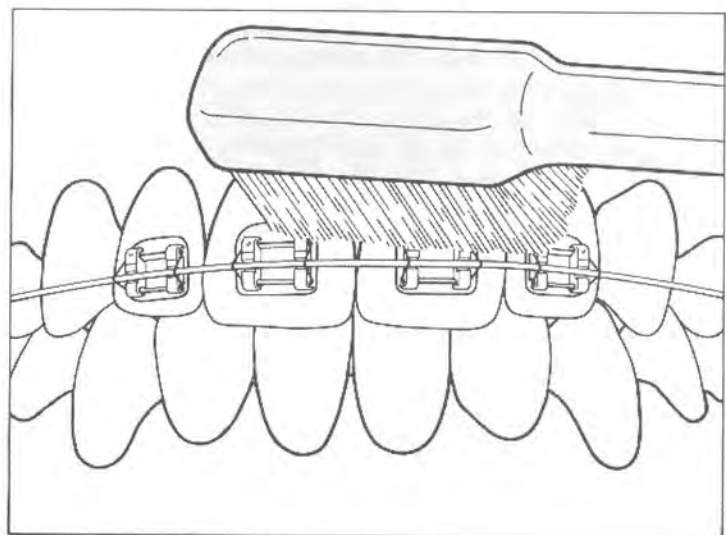
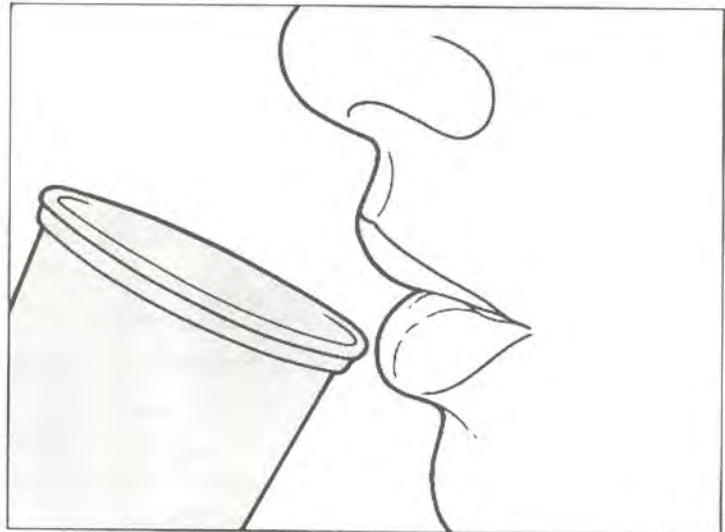
Die Zahn- und Mundpflege ist die wichtigste Vorbeugung gegen Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches. Besonders wichtig aber ist die Mundhygiene, wenn kieferorthopädische Behandlungen mit Zahnsparren, Klammern, festsitzenden kieferorthopädischen Apparaten, Bändern und Brackets etc. durchgeführt werden.

Folgende Grundregeln sollten unbedingt beachtet werden:

1.

Kräftiges Spülen mit Wasser oder einer speziellen Mundspüllösung vor dem eigentlichen Zähneputzen (nach jeder Mahlzeit) sind der 1. Schritt. - Hierdurch werden gröbere Speisereste entfernt.

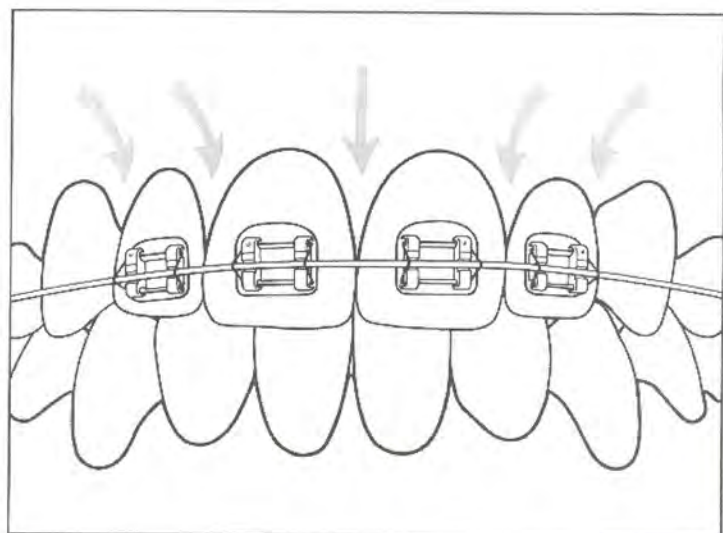
Danach folgt sorgfältiges systematisches Zähneputzen mit kleinen kreisenden Bewegungen.



2.

Besondere Beachtung und Pflege bedarf der Zahnfleischrand unterhalb und oberhalb des kieferorthopädischen Gerätes.

Gerade bei festsitzenden kieferorthopädischen Apparaturen ist eine sorgfältige Reinigung in Zahnfleischnähe besonders wichtig, um einer Erkrankung des Zahnhalteapparates vorzubeugen.



MUNDPFLEGE

orthopädischer Behandlungen

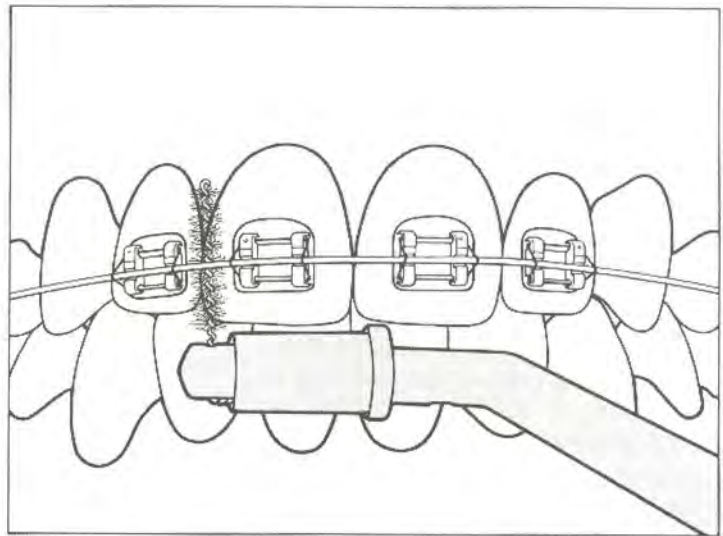
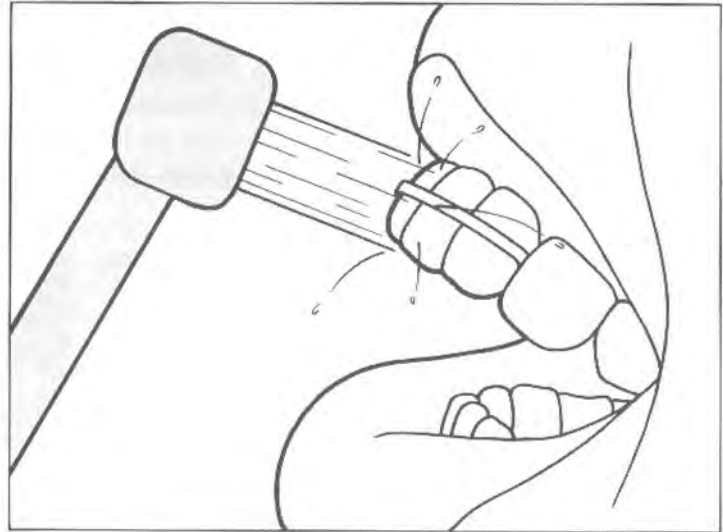
3.

Munddusche und spezielle kleine "Interdental-Raum-Zahnbürsten" sind wichtig, um unter und zwischen den kieferorthopädischen Geräten putzen zu können. Die normale Zahnbürste kann diese Bereiche, in denen sich Zahnbelag "versteckt", nicht vollständig erreichen. Gerade hier muß zusätzlich sorgfältig gereinigt werden, um Karies und einer Entzündung des Zahnfleisches wirksam vorzubeugen.

Besonders wichtig:

Jeden Abend sollten mit Zahnseide die für die Zahnbürste unerreichbaren Zahnzwischenräume "gefädelt" werden. Zusätzlich kann nach jeder Zahnreinigung mit einer speziellen Mundspüllösung der Neubildung von Zahnbelag entgegengewirkt werden.

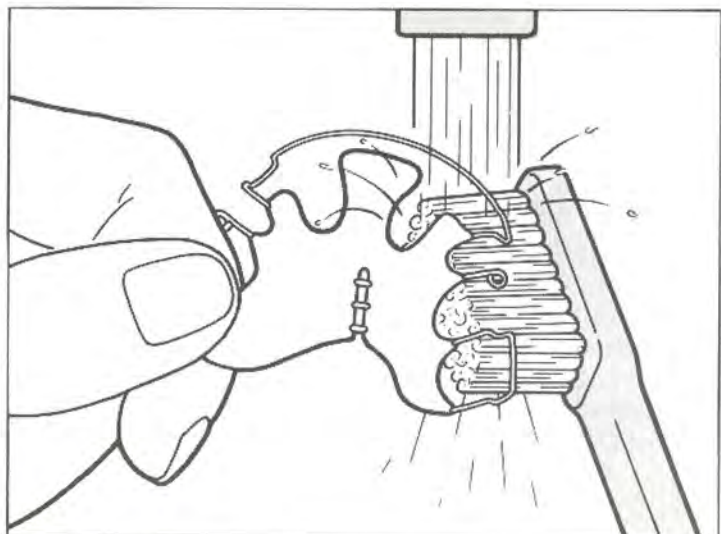
Fragen Sie Ihren Zahnarzt!



4.

Herausnehmbare Geräte werden unter laufendem Wasser mit der Zahnbürste gereinigt; bei täglicher Pflege sind Reinigungstabletten (an Metallteilen können Korrosionen auftreten) entbehrlich.

Hinweis: Fluoridierungsmaßnahmen mit Gelee oder anderen Mitteln sollten mit dem Zahnarzt abgesprochen werden.



MIT LACK UND VERSIEGELUNG GEGEN KARIES

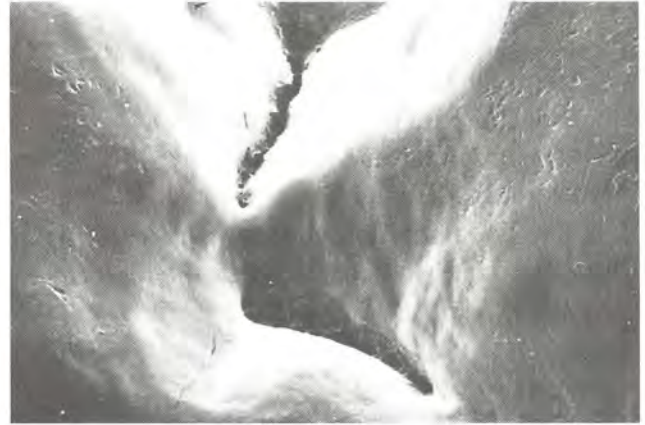
FISSUREN-VERSIEGELUNG UND FLUORIDIERUNG BEUGEN EFFEKTIV DER KARIES VOR

Eine Meldung ließ aufhorchen: "Die Fissuren-Versiegelung ist zwar eine etwas aufwendige Behandlung, dafür ist sie aber völlig schmerzlos und bietet optimalen Schutz. Denn das Risiko, an Karies zu erkranken, kann durch diese Maßnahme bis zu 90 Prozent gesenkt werden". **Wie sieht es Ihr Zahnarzt?**

"Am besten beginnt man mit der Versiegelung vier bis sechs Monate nachdem die hinteren Backenzähne durchgebrochen sind und führt die Behandlung bis zum Erwachsenenalter unter steter Kontrolle fort."

WAS SIND FISSUREN?

Fissuren sind Risse und Furchen, die wie kleine Grübchen oder Falten die Kauflächen auf den Backenzähnen mitgestalten. Risse und Furchen, die haarfein sind und nicht selten wie ein Trichter in den Zahn hineinreichen. Dort nisten sich Bakterien ein und können auch von den Borsten einer Zahnbürste nicht erreicht werden. Zuckermoleküle hingegen dringen mit dem Speichel auch auf den Fissurengrund. Dort setzen die Bakterien Zucker und Kohlehydrate in zahnschädigende Säuren um. Da muß es nicht wundern, daß die sogenannte Kauflächenkaries der Backenzähne die häufigste Erkrankung in der menschlichen Mundhöhle ist.



Ausschnittvergrößerung der gleichen Fissur

WAS BEWIRKT DIE VERSIEGELUNG?

Mit der Fissuren-Versiegelung werden diese Risse und Furchen mit einer undurchlässigen Kunststoff-Schicht bedeckt. Dazu muß die Kaufläche zunächst intensiv gereinigt und für den Halt des Lackes vorbereitet werden. Anschließend werden sogenannte Kompositmaterialien als Versiegelung über den Fissuren verteilt. Diese Materialien bestehen aus verschiedenen Kunststoffen. Unter einem Speziallicht härten sie auf dem Zahn aus. Das Ergebnis ist eine glatte und mundhygienegerechte Zahnoberfläche.



Elektronenmikroskopische Aufnahme der Längsfissur eines 6-Jahrmolaren



Fissurengrund aufgefüllt mit Versiegler

Ihr Zahnarzt: "Durch die Fissuren-Versiegelung wird der Zahn an der gefährdetsten Stelle geschützt. Er widersteht Säureattacken besser.

Dennoch: Die Fissuren-Versiegelung ist eine Maßnahme, die nur die Kaufläche schützt. Dabei ist diese moderne Behandlung völlig schmerzfrei; es wird nicht gebohrt.

Wer alle Zähne vorsorglich rundum schützen möchte, dem wird zusätzlich die Fluoridierung des Zahnschmelzes empfohlen."



Behandlungsergebnis

kung härtet. Fluoride hemmen nämlich den Stoffwechsel der Bakterien und verhindern, daß sie aneinanderheften. Zudem härten die Fluoride den Zahnschmelz und machen ihn widerstandsfähiger gegen Zucker- und Säureattacken."

Wissenschaftler erklären, daß nach dieser Behandlung die Gefahr um 50 Prozent sinkt, an Karies zu erkranken.

Wichtig bleibt jedoch für die Patienten das Gespräch mit dem Zahnarzt. Er wird Sie innerhalb der Prophylaxe-Beratung mit dem neuesten Stand der Vorsorge-Techniken und Programme vertraut machen. Das kann bei der richtigen Putztechnik beginnen und bei Vorschlägen für eine zahnfreundliche Ernährung aufhören.

**Was Ihr Zahnarzt empfiehlt,
sollte schon Gehör finden!**



Gründliche Reinigung der Zahnoberfläche vor der Versiegelung mit einer fluoridfreien Zahnpasta

WORIN BESTEHT DER UNTERSCHIED ZWISCHEN VERSIEGELUNG UND FLUORIDIERUNG?

Ihr Zahnarzt: "Bei der Fluoridierung werden die Zähne in regelmäßigen Abständen mit einem fluoridhaltigen Lack überzogen, der unter Speichleinwir-

ZAHNKILLER OBST

Frisches Obst, Säfte und darin enthaltene Vitamine sind nicht nebenwirkungsfrei pauschal gesund. Der Grund: Die Fruchtsäure kann den Zähnen ganz an die Substanz gehen. Fruchtsäuren wirken ätzend auf den Zahnschmelz. Dabei werden wichtige Mineralstoffe, die dem Schmelz seine Härte verleihen, herausgelöst. Der Speichel jedoch ist in der Lage, die Säurewirkung zu neutralisieren. Das braucht allerdings seine Zeit - ca. ein bis zwei Stunden.

Wenn aber ständig auf's Neue Säuren zugeführt werden, bleibt der Reparationseffekt aus, und der Zerstörungsprozeß kann kontinuierlich voranschreiten.

Den Zähnen gefährlich werden können neben Obst und Fruchtsäften auch Joghurts und Molke.

Das bedeutet aber nicht, daß auf diese Speisen verzichtet werden muß, denn sie sind ernährungspsychologisch sehr wertvoll.

Allerdings ist es angebracht, den Zähnen nach dem jeweiligen Verzehr mehrere Stunden Zeit zur Regeneration zu gewähren.

URLAUB IM GEBIRGE

NICHT NUR IM WINTER ATTRAKTIV

Das Erzgebirge ist ein traditionelles Urlaubsgebiet.
Wer sich vom Alltagsstreß erholen möchte,
findet hier ganz bestimmt Ruhe und Entspannung.

Das Erzgebirge - Grenzgebirge zwischen Sachsen und Böhmen - ist reich an kulturhistorischen und natürlichen Sehenswürdigkeiten. Die typische Mittelgebirgslandschaft wurde maßgeblich durch den Bergbau geprägt. Bergstädte wie Schneeberg, Schwarzenberg, Annaberg, Marienberg oder Freiberg sind eng mit dem Bergbau verbunden. Zahlreiche Zeitzeugen wie Huthäuser, Mundlöcher und Bingen künden noch heute von der Blütezeit des Bergbaus.

Der höchste Berg im sächsischen Teil des Erzgebirges ist der Fichtelberg mit 1214 Metern. Ihm folgen der Auersberg (1019), der Bärenstein (898), der Hirtenstein (891), der Pöhlberg (832) und der Geising (824).

Durch das Erzgebirge geht die erste sächsische Ferienstraße, die Silberstraße. Sie führt von Zwickau nach Dresden. Links und rechts der Silberstraße findet man zahlreiche Dokumente aus der Geschichte des Bergbaus.

In insgesamt 21 Schaubergwerken kann man die Welt unter Tage entdecken. 19 Technische Museen veranschaulichen Wege zu moderner Technologie.
Dazu gehören neben dem Frohnauer Hammer unter anderem

das Lohgerbermuseum in Dippoldiswalde, das Uhrenmuseum in Glashütte, das Kalkwerk in Lengsfeld, die Saigerhütte in Olbernhau und das Deutsche Strumpfmuseum in Gelenau.

Wehrkirchen - erhöht gelegene Kirchen mit ihren Friedhöfen, die von einfachen Bruchsteinmauern umgeben sind - findet der Besucher in Mittelsaida, Dörnthal, Großrückerswalde, Lauterbach und Mauersberg.

Handwerk und Volkskunst haben das Erzgebirge weit über Sachsen hinaus bekannt gemacht. Urlauber und Gäste haben die Möglichkeit, die Grundlagen des Klöppelns, Schnitzens oder Drechselns selbst zu erlernen.

Wer nicht nur per pedes das Erzgebirge erschließen möchte, kann dies auch mit der Kleinbahn tun. Dampflok fahren zwischen Freital-Hainsberg und Kipsdorf sowie zwischen Oberwiesenthal und Cranzahl.

Im Erzgebirge stehen für Urlauber insgesamt etwa 20 000 Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung, davon 12 500 im gewerblichen Bereich (Hotels und Pensionen mit mehr als 8 Betten). Im vergangenen Jahr wurden 1,7 Millionen Übernachtungen allein in gewerblichen Unterkünften gebucht.

**Regionaler Fremdenverkehrsverband Erzgebirge e. V. Adam-Ries-Haus,
Johannissgasse 23, 09456 Annaberg-Buchholz, Telefon: 03733 / 23 53.**