

ZAHN



*Patientenzeitung der
sächsischen Zahnärzte*

1

2. Jahrgang 1994

RAT



KOSMETIK BEIM ZAHNARZT?

Der Mensch kann auch ohne Zähne leben. Lebensbedrohliche Zustände muß der Zahnarzt mit Füllungen kaum behandeln. Auch wenn mancher Zahndefekt sehr auffällig sein kann, das Empfinden darüber ist bei jedem Betroffenen individuell unterschiedlich. Anzahl und Zustand der Zähne sind aber heute mehr denn je charakterisierende Bestandteile der Persönlichkeit. Für viele zahnbewußte Patienten sind unsichtbare Restaurationen, dazu zählt der Zahnarzt auch die Füllungen, gleichbedeutend mit Lebensqualität. Gesunde Zähne, wie sie hier mit einem strahlenden



Lächeln präsentiert werden, haben für uns vielfältige Signalfunktion. Natürlichkeit und Gesundheit, Ausstrahlung der Persönlichkeit

und Selbstsicherheit werden durch schöne Zähne betont. Prophylaxe hilft, Ihre Zähne gesund zu erhalten. Was tun, wenn nun aber doch ein Zahndefekt besteht?

Zahnverfärbungen oder gar Lücken im sichtbaren Bereich müssen heute nicht mehr hingenommen werden, fehlende Zähne kann man ersetzen, Zahndefekte mit Füllungen oder Verblendungen kosmetisch perfekt versorgen. Solch hochwertige Restaurationen gehen oft über die soziale Grundversorgung hinaus.

Ihr Zahnarzt kennt die Möglichkeiten der funktionell hochwertigen und ästhetisch günstigen Zahnheilkunde. Fragen Sie ihn, welche Methode für Sie die richtige wäre.

KLEINER FLECK - GROSSE WIRKUNG

Als ich kürzlich zur Zahnkontrolle war (und ich wollte doch eigentlich nur zur Kontrolle!), wollte meine Zahnärztin schon nach dem ersten Blick in meinen Mund zum Bohrer greifen. Ich erschrak sehr, weil ich geglaubt hatte, daß alle meine Zähne in Ordnung seien und nur zufälligerweise mal hier und da ein "Ziehen" zu spüren gewesen war. Doch dann hatte ich Glück und es wurde der Helferin ein "Befund" diktiert und ich mit den Worten "Das nächste Mal machen wir dann eine Füllung" entlassen.

Eine Füllung? An meinem Zahn? Warum denn? Tut das weh? Ist das später zu sehen, so ein dunkler Fleck etwa? Und ist das Material nicht schädlich?

Nachdem ich bei Freunden und Bekannten sehr unterschiedliche Antworten bekommen hatte und auch in den Illustrierten nicht die alleinrichtige Antwort auf alle meine Fragen stand, beschloß ich, meine Zahnärztin vor der Behandlung noch über das Problem "Füllung" zu befragen. So kam es zum folgenden Gespräch:

Frau Dr., ich habe doch noch keine Schmerzen. Ist denn wegen dem kleinen schwarzen Fleck überhaupt eine Füllung nötig?



Leider ja. Ihr Zahn ist kariös, ist erkrankt. Diese Erkrankung geht oft von einer kleinen Eintrittspforte aus und breitet sich schnell weit im Zahn aus. Günstig ist also die möglichst frühzeitige Therapie. Zur Behandlung gehören die gründliche Entfernung des befallenen, kariösen Zahngewebes und die Auffüllung des Defektes. Falls Sie sehr empfindlich sind, ist während der Behandlung eine örtliche Betäu-

bung möglich. Ohne rechtzeitige Behandlung führt die Zahnfäule, wie die Karies oft auch genannt wird, zum frühzeitigen und oft mit Schmerzen verbundenen Zahnverlust.

Also mußte es wohl doch sein. So schloß sich folgerichtig meine Frage nach Material, Sichtbarkeit und Unschädlichkeit an.

In der modernen Zahnheilkunde stehen verschiedene Füllungsmaterialien zur Verfügung. Nicht alle Werkstoffe sind jedoch für alle Fälle geeignet. Wichtig sind u. a. der Halt der Füllung, ihre Stabilität beim Kauen und auch ihr Aussehen. An einem Frontzahn ist neben der dauerhaften Wiederherstellung der Zahnform besonders die Farbangleichung der Füllung an den Zahn wichtig. Die modernen Werkstoffe, man nennt sie Composite, erfüllen da schon viele Anforderungen.

Kann ich denn für den Backenzahn auch so eine "unsichtbare" Füllung bekommen?



Amalgamfüllung

Da im Bereich der Mahlzähne auf eine Füllung erhebliche Kaukräfte einwirken, muß das Füllungsmaterial dort besonders fest und widerstandsfähig gegenüber Druck und Abrasion sein. Leider erfüllen nicht alle Materialien diese Anforderungen auf Dauer. Jedoch sind auch hier zahnfarbene Restaurationen möglich, wenn auch oft nur mit Einschränkungen oder mit besonderen Aufwand. Daher kann diese Frage immer nur im Einzelfall richtig beantwortet werden.

Welche Möglichkeiten für Füllungen gibt es denn für den Zahn, der heute behandelt wird?

Grundsätzlich stehen für den 6er, wie dieser Zahn auch bezeichnet wird, mehrere Alternativen der Wiederherstellung zur Verfügung. Die silberfarbene, später oft dunkle Amalgamfüllung

ist hier die von den Krankenkassen vorgeschriebene Therapie. Daneben haben sich aber auch besonders Einlagefüllungen aus Silber oder Gold bewährt. Wenn Sie besonderen Wert auf die Verwendung eines zahnfarbenen Füllungsstoffes legen, dann sollten Sie sich einmal dieses Foto ansehen.



Keramikfüllung

Aber da sehe ich ja gar keine Füllung!

Sichtbar ist diese Einlagefüllung aus Keramik wirklich nicht. Bei so guter Übereinstimmung von Farbe und Form werden auch die Funktion und Ästhetik optimal wiederhergestellt. Zum besseren Verständnis ist hier die Füllung einmal separat dargestellt. Solche Füllungen sind oft kleine Kunstwerke, die sich nur in enger Zusammenarbeit mit dem Zahntechniker und mit Hilfe modernster Technologie realisieren lassen. Nicht immer ist jedoch ein so großer Aufwand

nötig. Besonders für kleinere Zahndefekte gibt es schon Werkstoffe, mit denen sich zahnfarbene Füllungen auch an Backenzähnen in einer Sitzung herstellen lassen. Die modernen Materialien sind nicht nur schöner, sondern oft auch haltbarer und gesünder. Entscheiden Sie doch selbst, was Ihnen schöne Zähne wert sind.



SO KOMMT ZUM BOHRER AUCH NOCH DIE QUAL DER WAHL. ANDERERSEITS IST ES SICHER TOLL, WIEDER MIT GUTEM GEFÜHL LACHEN ZU KÖNNEN ...



EIN PLUS IN DIE ZUKUNFT

Prophylaxe - dieser Begriff ist heutzutage in aller Munde. In der Medizin bedeutet Prophylaxe Verhüten und Vorbeugen von Krankheiten. In der Zahnmedizin ist somit unter Prophylaxe das Verhüten von Erkrankungen der Zähne und der zahnunmittelbaren Gewebe zu verstehen. Im Klartext: Verhüten von Karies (Zahnfäule) und Parodontose (Zahnbettentzündungen).

In der Zahnmedizin wurde der Prophylaxe schon traditionell große Bedeutung beigemessen.



Geht doch schon gut?

Besonders auf dem Gebiet der **Gruppenprophylaxe** (dem gemeinschaftlichen Zähneputzen und Aufklärungen zum Thema Zahngesundheit in Kindergärten und Schulklassen) waren Zahnärzte der Jugendzahnpflege bereits zu Beginn unseres Jahrhunderts tätig. Bei diesen gemeinschaftlichen Prophylaxeaktionen ist es für Kinder besonders einfach, die richtigen Putzmethoden zu erlernen und spielerisch Grundlegendes zur Verhütung von Karies und Parodontose zu üben.

Vorteil der **Individualprophylaxe** ist es, sich vollkommen und ausschließlich dem Einzelnen zuzuwenden, denn das Verhüten von Karies und

Parodontose ist in jedem Lebensabschnitt wichtig. Schon in der Schwangerschaft sollte durch gesunde Lebensweise, vitamin- und calciumreiche Ernährung alles für harte und widerstandsfähige Zähne des Babys getan werden.



Gebrauch von Zahnseide.

Nach der Geburt sorgt vor allem der Kinderarzt durch Kombinationspräparate von Vitamin D und Fluor für eine gute Knochen- und Zahnhartsubstanzbildung.

Mit einem fast vollständigen Milchgebiß (ca. im Alter von 2 Jahren) sollten die Kinder dem Zahnarzt vorgestellt werden. Bereits zu dieser Zeit ist eine Prophylaxe sehr sinnvoll, da viele Kinder heute weder Kinderkrippe noch Kindergarten besuchen und somit nicht in den Genuß



Die Interdentalbürste im Einsatz!

der Gruppenprophylaxe gelangen. Ein gesundes Milchgebiß ist wichtigste Grundlage für gesunde "Bleibende".

Neben Karies wächst mit zunehmendem Alter vor allem die Gefahr der Parodontose. Dem Verlust gesunder Zähne durch Zahnlockerung

infolge Knochenschwundes und dem darauffolgenden Zahnersatz können Sie durch regelmäßige Prophylaxesitzungen bei Ihrem Zahnarzt vorbeugen. Auch im hohen Alter sollte die prothesentragende Schleimhaut und auch ihre "Dritten" optimale Pflege erfahren und ein jährlicher Kontrollbesuch beim Zahnarzt Selbstverständlichkeit sein.

WAS GESCHIEHT NUN BEI "INDIVIDUALPROPHYLAXE"?

Der erste Schritt ist die genaue Analyse der Krankheitsursachen.

Wichtige Ursachen für Karies und Parodontose sind:

- Zahnbeläge, in denen Bakterien Zucker zu Säuren vergären, die schließlich den Zahnschmelz angreifen und Zahnfleischentzündungen hervorrufen;
- Zahnungesunde Ernährung mit stark zucker- und kohlenhydratreichen Nah-



Zahn-Killer-Nahrungsmittel

rungsmitteln, die oft nur eine geringe Kauleistung erfordern.

Patienten können durch spezielle Speichelanalysen auf ein besonders hohes Kariesrisiko hingewiesen werden.

Dem Aufklären über die Krankheitsursachen, wobei jeder selbst seine Putz- und Ernährungsgewohnheiten überprüfen kann, folgt eine gründliche Belagkontrolle. Mit speziellen Substanzen werden Beläge am Zahn sichtbar gemacht, die Belagmenge sowie der Belagort in einem Schema notiert. Die weiteren Prophylaxesitzungen beinhalten erneute Kontrolle und den Vergleich zum Vorergebnis.

Richtiges Zähneputzen will gelernt sein. Bei der

Individualprophylaxe kann der Zahnarzt jedem Patienten die für ihn richtige Zahnputzmethode nahebringen. Kleinkinder benötigen eine andere Zahnputztechnik als Erwachsene. Patienten mit kieferorthopädischen Apparaturen oder zahn-technischen Konstruktionen, wie Brücken und



Zahngesundes

Kronen werden mit speziellen Reinigungstechniken vertraut gemacht. Zur optimalen Zahnreinigung gehört nicht nur eine optimale und neue Zahnbürste, auch Zahnseide und Interdentalbürsten sind für die moderne Zahnpflege unumgänglich.

Nach dem gründlichen Zahnreinigen folgt die Fluoridierung der Zahnoberfläche mit entsprechenden Fluoridlacks und -gelees. Fluoride härten den Zahnschmelz, machen ihn widerstandsfähiger gegen Säuren. Wichtig ist, daß Fluoride laufend (regelmäßig) an die Zahnoberfläche gelangen; einmalige "Fluoridschübe" bringen keinen Erfolg. So sollten fluoridhaltige Zahnpasten und fluoridiertes Speisesalz tagtäglich zur Anwendung kommen.



Zahnputztechnik: So wird's gemacht.

Prophylaxe ist in jedem Lebensalter wichtig, damit wir uns noch lange unserer Zähne erfreuen können.

ZÄHNE SANFTER PUTZEN

Neue Schon-Zahnbürste und richtige Putztechnik verhindern Schäden an Zähnen und Zahnfleisch

Das zunehmende Interesse an Mundhygiene und gesunder Ernährung stellt Zahnärzte heute immer häufiger vor ein neues Problem: Die Zähne werden nicht mehr zu wenig, sondern zu fest, zum falschen Zeitpunkt und mit fehlerhafter Technik geputzt.



1

Putzdefekte im Zahnschmelz, entzündetes Zahnfleisch und schmerzempfindliche freiliegende Zahnhäule - sonst eher eine Alterserscheinung - treten deshalb bereits schon bei unter 50jährigen auf. Doch schon die Verwendung einer Zahnbürste mit weichen und optimal abgerundeten Schonborsten (z. B. die neu entwickelte elmex Sensitiv Zahnbürste) kann den Putztüchtigen zu einer sanfteren Zahnpflege verhelfen. Die richtige Putztechnik sollte dann mit dem Zahnarzt eingeübt werden, der auch einen ökonomischen Bürstenandruck demonstrieren kann.



2

Besonders schrubbende Putzbewegungen mit überhöhter Bürstkraft sind dafür verantwortlich, daß

an exponierten Stellen des Gebisses der Zahnschmelz regelrecht abgebürstet wird. Doch auch der steigende Konsum von Zitrusfrüchten, Rohgemüsen, Joghurt und Fruchtsäften bewirkt zusammen mit intensiver Mundhygiene den Verlust von Hartsubstanz. Durch die Säureeinwirkung wird die Löslichkeit des Zahnschmelzes erhöht. Beim Zähneputzen direkt nach Säureeinwirkung wird deshalb bis zu zwölfmal mehr Zahnschmelz abgetragen als beim normalen Zähneputzen.



3

Verletzungen des Zahnfleisches sind dagegen eher auf eine mangelnde Abrundung der Borstenenden einer Zahnbürste zurückzuführen. Wie eine Untersuchung der Universitätszahnklinik Gießen ergab, machen noch nicht alle Hersteller von den technischen Möglichkeiten zur notwendigen Bearbeitung der Borstenenden Gebrauch. Letztlich kann auch die Auswahl einer geeigneten Zahnpasta die Gefahren für Zahnschmelz und freiliegende Zahnhäule reduzieren. Eine Zahnpasta mit besonders mildem Putzkörper hat eine geringere Schleifwirkung (Abrasivität) am Zahn.

Bei elmex haben diese Erkenntnisse zu einem neuen Konzept für die schonende Pflege sensibler Zähne geführt: Die neu entwickelte Sensitiv Zahnbürste ermöglicht mit weichen und optimal abgerundeten Borsten eine behutsame Reinigung, ohne zu scheuern. Dem Herstellungsverfahren wurde von der Universitätszahnklinik Gießen vorbildliche Endabrundung und Schlußsäuberung von Schleifpartikeln bescheinigt. Die Reinigung unterstützt elmex Sensitiv Zahnpasta mit niedrigem Putzkörper und dem Wirkstoff Aminfluorid, der mit einer patentierten Kombination auch die Schmerzempfindlichkeit der sensiblen freiliegenden Zahnhäule herabsetzt.



4

IM ZAHNBÜRSTENKULTUR-ZEITALTER

Die Auswirkungen der Zahnbürstenskultur auf die Betätigungsmöglichkeiten der Menschen seien überwältigend, meint die 17jährige Eva-Maria Heinemann aus Hamburg in einem Aufsatz im Deutsch-Leistungskurs, den ihr Lehrer als Klassenbestleistung bewertete, und den die Zeitschrift Oralprophylaxe 3/93 in Auszügen wiedergegeben hat. Dabei führt die junge Autorin an: "die Putzfrau, die mit Hilfe einer Zahnbürste die Ritzen säubert, die Augenbrauen, die in Form gebürstet werden, der Film, wo ein Matrose das Deck mit einer Zahnbürste schrubbt, die Fanatiker, die immer und überall eine Zahnbürste zum Putzen benötigen, die vermeintlichen und unvermeidlichen Künstler, die sie zur Spritztechnik verwenden, und die Künstler, die selbst solche schaffen (Film Yumpin Jack: Eine übergroße Zahnbürste wird zur Verteidigung gebraucht). Schon Mark Twain propagierte die Zahnbürste als ein Mittel der Zivilisation ("Ein Yankee aus Connecticut an König Artu's Hof") ..."

Bis zum Ende denkt die Preisträgerin auch die letzten Kulturfolgen durch: "Wo aber landet eigentlich die Vielzahl der Zahnbürsten, die stetig erneuert werden? Die Tatsache, daß sich bei 75 Millionen Verbrauchern allein in Deutschland (durchschnittlicher Verbrauch sechs Zahnbürsten im

Jahr je Einwohner) eine Gesamtsumme von 450 Millionen Zahnbürsten (plus Verpackung) ergibt, ist erstaunlich und erschreckend zugleich. Dies umso mehr, wenn man bedenkt, daß die Zahnbürsten bei einer Aneinanderreihung eine Gesamtlänge ergeben, die weiter reicht, als einmal zum Mond und zurück. Vielleicht sehen wir so anstatt der üblichen Sterne bald auch Zahnbürsten am Himmel... Aber was soll's, der Grüne Punkt wird auch hier Abhilfe schaffen."

Zu guter Letzt spart die Autorin ihre persönliche Betroffenheit nicht aus: "Wie man die Zahnbürste vermißt, wird einem erst bei dem Verlust klar oder durch das Versäumnis, die Zähne nicht geputzt zu haben: Vor oder nach einem Zahnarztbesuch, beim 1., 2., 3. ... Kuß, beim Vorstellungsgespräch, am Urlaubsort und und und

Es ist verhaßt, (z. B. abends aus dem Bett zu kriechen und das Versäumte nachzuholen) und wird doch gemacht, es läßt den Besitzer gepflegter Zähne gut aussehen. Im Prinzip dauert dieser Akt nicht lange an: Zwei Minuten pro Putzen, zweimal täglich ergibt in 17 Jahren (ab dem 3. Lebensjahr habe ich selbständig geputzt) eine Gesamtputzzeit von 209 Stunden (neun Tagen) oder 0,14 Prozent von 100 Prozent gelebtem Leben, meinem Leben."

„test“ - Jahrbuch 1994 empfiehlt Zahnpasten

Können Zahnpasten mehr als schäumende Putzhilfen sein? Dies fragte die Stiftung Warentest und überprüfte die Werbeaussagen von 26 Zahncremes durch Auswertung zahlreicher wissenschaftlicher Studien. Die Ergebnisse liegen nun im Testjahrbuch für 1994 vor.

Hier die wichtigsten Fakten:

Unumstritten wirksam sind, so „test“, die in Zahncremes eingebauten Fluoride zur Kariesvorbeugung. Hier wird die nachhaltigste Wirkung dem Aminfluorid zugeschrieben. Es haftet besser an den Zähnen und bremst die Säurebildung nachhaltiger als andere Fluoride (Natriumfluorid, Natriummonofluorophosphat). Zahnsteinbildung kann durch Zinkverbindungen zwar verringert, aber keineswegs unterbunden werden. Gegen Parodontalerkrankungen oder deren Vorbeugung sind bisher keine Stoffe mit positiver Wirkung bekannt. Zahnfleischbluten: Hier können entzündungshemmende und schleimhautstärkende Stoffe oder Pflanzenextrakte eine gewisse Linderung bringen, die vorbeugende Wirkung ist aber gering. Bei empfindlichen Zahnhälsen helfen Zahnpasten mit geringem Abrieb.

„test“-Tip: Am besten wurde „elmex“ beurteilt. Außerdem sollten Umweltbewußte die Tube dem Spender vorziehen. Dieser verursacht bei gleichem Inhalt deutlich mehr Abfall.

„test“-Tip:

Abgesehen davon, daß man seine Zähne mit jeder Zahnpasta sauber bekommen kann, enthalten die meisten Test-Produkte unumstritten wirkungsvolle Fluoride zur Kariesvorbeugung. Am besten wurde „elmex“ beurteilt, die (umgerechnet auf zehn Millimeter) 60 Pfennig kostet.

„Gut“ geeignet zur Kariesprophylaxe sind danach auch Aldi Nord Viofluor (10 Pfennig) und Blendax Anti-Belag Junior Star Gel (33 Pfennig).

Umweltbewußte werden beim Zahnpastakauf die Tube dem Spender vorziehen, bei dem die Abfallbelastung im allgemeinen deutlich höher liegt. Der nutzbare Inhalt ist gleich.

Quelle: Stiftung Warentest: test-Jahrbuch für 94, S. 177 - 178

DIE LAUSITZ IST NICHT NUR SPREEWALD

Ortsschilder und Straßennamen werden zweisprachig - für den Reisenden die Gewißheit, die Lausitz erreicht zu haben. Die sorbische Sprache wird heute nur noch in der Ober- und Niederlausitz, den Siedlungsgebieten der altsorbischen Stämme der Milzener und Lusizer, gebraucht. Es umfaßt die Oberlausitzer Kreise Weißwasser, Hoyerswerda und Bautzen sowie benachbarte Teile der Kreise Senftenberg, Kamenz, Bischofswerda, Löbau und Niesky sowie die Niederlausitzer Kreise Cottbus und Spremberg mit den angrenzenden Gebieten der Kreise Lübben, Calau, Forst und Guben.

Die Ober- und Niederlausitz, eine Region mit lebendigen Traditionen, erstreckt sich über Bundesländergrenzen hinaus und zieht ihre Besucher in einen reizvollen Bann von landschaftlich ansprechender Umgebung und eigenständiger mit hohem Identitätsgrad verwurzelter Folklore.

Der Spreewald - sicher einer der bekanntesten Landstriche der Lausitz, Trachten, Ostereierverzieren, Osterreiten, Osterwasserholen und vielfältige Sitten und Bräuche sind jene Magneten, die jährlich Gäste in die sorbische Lausitz reizen lassen.

Aufmerksamen Besuchern werden auch die Besonderheiten in den Regionen nicht entgehen. Neben den eigenständigen Trachten, die funktionell und dörflich differenziert sind, hat sich auch eine spezielle Volksarchitektur entwickelt.

Lassen Sie sich faszinieren und begeistern beim Aufenthalt in der Lausitz.

Fremdenverkehrsämter geben Ihnen gern wertvolle Anregungen und Tips zum Kennenlernen einer reizvollen Landschaft.

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