

ZahnRat 100

Vorsorge • Individualprophylaxe • Professionelle Zahnreinigung



**Vorsorgen ist
besser als bohren!**

Die persönliche häusliche Mundhygiene ist der Grundpfeiler einer erfolgreichen Zahnvorsorge. Das mindestens zweimalige Zähneputzen am Tag mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta, eine tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume sowie eine zahngesunde Ernährung tragen dazu bei, die eigenen natürlichen Zähne ein Leben lang kräftig und gesund zu erhalten.

Zusätzlich ergänzt eine individuelle Betreuung in der Zahnarztpraxis die persönliche Vorsorge. Neben regelmäßigen Kontrollbesuchen in der Praxis hilft insbesondere die Professionelle Zahnreinigung, Karies und Parodontitis abzuwehren. Die Versiegelung der Furchen und Grübchen auf den Zähnen sowie das Einpinseln mit härtendem Fluoridlack schützen vor Karies. Spezielle Vorsorgeangebote für Schwangere sowie die Individualprophylaxe für Kinder und Jugendliche sorgen von Anfang an für eine gesunde Entwicklung des Gebisses.

Diese ZahnRat-Jubiläumsausgabe erklärt die verschiedenen Vorsorgeangebote in der Zahnarztpraxis. Sie gibt Tipps zum optimalen Zusammenwirken von häuslicher Mundhygiene und professioneller Prophylaxe. ■



Besuchen Sie uns auch im Internet
oder folgen Sie uns auf Facebook

www.zahnrat.de

www.facebook.com/zahnrat.de



Patientenzeitung der Zahnärzte

Vom regelmäßigen Zähneputzen daheim ...

Der Lebensabschnitt eines Menschen gibt vor, welche Maßnahmen der Zahnvorsorge zweckmäßig sind. Die Zahnchen eines Babys brauchen eine andere Pflege als das bleibende Gebiss eines Erwachsenen oder der künstliche Zahnersatz eines alten Menschen.

Von Anfang an: Lebenslange Zahnvorsorge

Eine erfolgreiche lebenslange Zahnprophylaxe beginnt bereits bei den Kleinsten: Schon nach dem Durchbruch des ersten Milchzahnes ist eine Untersuchung beim Zahnarzt sinnvoll. Er kontrolliert die korrekte Anlage der noch versteckten Zähne im Ober- und Unterkiefer. Dabei kann er bereits mögliche Zahn- und Kieferfehlstellungen oder Erkrankungen in der Mundhöhle erkennen.

Zu Hause müssen die Zähne zweimal täglich für mindestens zwei Minuten mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta gründlich geputzt werden. Eltern sollten ihren Kindern bis etwa zum 8. Geburtstag nachputzen, da die Ge-



schicklichkeit bis zu diesem Alter noch nicht für eine zuverlässige Reinigung ausreicht.

Auch die Zahnzwischenräume sollten täglich gereinigt werden. Gewachste Zahnseide gleitet leichter, ungewachste Zahnseide besitzt jedoch eine bessere Reinigungswirkung. Für größere Zwischenräume eignen sich Interdentalbürsten, die in verschiedenen Breiten erhältlich sind.

Zusätzlich sollte die Zunge regelmäßig gesäubert werden, da verbleibende Nahrungsreste und Bakterien zur Entwicklung von Mundgeruch beitragen können.

Gerüttelt, nicht gerührt: Beste Zahnputztechnik

Die sogenannte Rütteltechnik eignet sich sehr gut zur schonenden Reinigung der Zähne. Dazu wird die Zahnbürste im Winkel von 45 Grad am Zahnfleischrand aufgesetzt und leicht gerüttelt. Dies lockert die hartnäckigsten Beläge am Zahnfleischsaum. Dann wird die Bürste mit sanftem Druck vom Zahnfleisch zu den Zähnen hin ausgestrichen.

Dabei sollte sorgfältig und systematisch Zahn für Zahn vorgegangen werden: Erst die Kauflächen, danach die Zahnreihen von außen und zum Schluss die Zahnreihen von innen.

Zahnarztpraxen bieten vielfältige Vorsorgemaßnahmen an, die als individuelle Prophylaxe stets auf den persönlichen Bedarf des Patienten ausgerichtet sind	6. Lebensmonat bis einschließlich 6 Jahre	7 Jahre bis einschließlich 18 Jahre	Erwachsene	Menschen mit Behinderung und/oder Pflegebedarf
Untersuchung auf Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten	2 × jährlich	2 × jährlich	2 × jährlich	2 × jährlich
Entfernung des Zahnsteins	1 × jährlich	1 × jährlich	1 × jährlich	2 × jährlich bei Pflegestufe
Erhebung des Mundhygiene-Status mit Krankheitsaufklärung und Beratung				●
Früherkennungsuntersuchung	1 × jährlich			
Fluoridierung	4 × jährlich	2 × jährlich		●
Versiegelung der großen bleibenden Backenzähne				
Versiegelung der kleinen bleibenden Backenzähne				
Professionelle Zahnreinigung			★	★

■ Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung
 ★ Kostenerstattung, Zuschuss oder Bonusprämie durch Krankenkasse möglich
■ Leistung der privaten Vorsorge
 ● Kooperationsvertrag zwischen Zahnarzt und Pflegeeinrichtung nötig

... bis zur regelmäßigen Kontrolle in der Zahnarztpraxis

Neben einer gewissenhaften Mundhygiene zu Hause und einer zahngesunden Ernährung gehören regelmäßige Besuche beim Zahnarzt zur umfassenden Zahnprophylaxe. Hierbei werden halbjährliche Kontrolluntersuchungen empfohlen. Besondere Risikopatienten (zum Beispiel mit Parodontitis oder implantatgetragenen Zahnersatz) unterliegen einer engeren Kontrolle.

Halbjährliche Kontrolle beim Zahnarzt

In der Praxis verschafft sich der Zahnarzt ein Gesamtbild über die Mundgesundheit seines Patienten:

- Sichtkontrolle der Zähne, ggf. auch mit Röntgenaufnahme bei Verdacht auf versteckte Karies
- Sichtkontrolle des Zahnfleisches
- Sichtkontrolle der Mundschleimhäute
- Abklärung von Folge- und Wechselwirkungen mit allgemeinmedizinischen Erkrankungen
- Entfernung von Zahnstein
- Behandlung von Zahnerkrankungen, wie Karies, Zahnfleischartzündungen oder Parodontitis
- Fluoridierung zur Kariesprophylaxe
- Beratung des Patienten zur richtigen Zahnpflege und zur zahngesunden Ernährung

Bereits beim Kontrolltermin kann der Zahnarzt erste Maßnahmen zur Behandlung eines kariesgeschädigten Zahnes oder entzündeten Zahnfleisches bzw. zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen einleiten. Weitergehende Behandlungen oder größere Eingriffe werden über einen längeren Zeitraum und auf mehrere Praxistermine verteilt. ■

Schnelle Checkliste für gesunde Zähne



Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal am Tag gründlich!



Reinigen Sie einmal täglich Ihre Zahnzwischenräume mit Zahnseide und/oder Interdentalbürsten!



Lassen Sie sich in Ihrer Zahnarztpraxis zu der für Sie am besten geeigneten Zahnputztechnik sowie zur Reinigung der Zahnzwischenräume beraten!



Verwenden Sie eine Zahnpasta mit einem Fluoridgehalt von 1.400 bis 1.500 ppm für Erwachsene bzw. einem geringeren Fluoridgehalt von 1.000 ppm für Kinder!



Säubern Sie täglich Ihre Zungenoberfläche von Bakterien, die Ihre Zähne schädigen und Mundgeruch verursachen können!



Tauschen Sie alle zwei Monate Ihre Zahnbürste aus! Verbogene Borsten reinigen nicht gut und können das Zahnfleisch verletzen. Nach einer Grippe oder einer schweren Erkältung ist ein sofortiger Bürstenwechsel angebracht.



Ernähren Sie sich ausgewogen! Kauintensive Vollkornprodukte und Rohkost regen die Produktion des Speichels an, der zahn-schädigende Säuren neutralisiert.



Vermeiden Sie häufige Zwischenmahlzeiten und ständiges Trinken zucker- bzw. säurehaltiger Getränke! Genießen Sie Süßigkeiten, Softdrinks, Limonade oder Smoothies allenfalls im Rahmen der Hauptmahlzeiten!



Essen Sie Milchprodukte! Diese Kalzium-Lieferanten tragen zur Stärkung Ihrer Zähne bei.



Nutzen Sie zuckerfreie Zahnpflegekaugummi! Auch sie regen den Speichelfluss an, sind jedoch kein Ersatz fürs Zähneputzen.



Nehmen Sie regelmäßig die kostenlosen Kontrolluntersuchungen bei Ihrem Zahnarzt wahr!



Eine regelmäßige Fluoridierung in Ihrer Zahnarztpraxis verleiht Ihren Zähnen einen besonderen Schutz.

Beurteilen, anfärben, zeigen und motivieren: Professionelle Zahnreinigung



Vor Beginn einer PZR wird der nötige Reinigungsumfang festgestellt.



Das Anfärben möglicher Beläge macht den Ausgangszustand der Zähne auch für den Patienten sichtbar.



Zum Anfang der Reinigung werden die groben und fest mineralisierten Zahnbeläge (zum Beispiel Zahnstein) mit speziellen Handinstrumenten oder auch Ultraschall-Schwingungen entfernt.



Nach dieser Vorreinigung werden die Zahnoberflächen mit feinen Instrumenten abgetastet und verbliebene Mineralisationen entfernt.



Eine Professionelle Zahnreinigung (PZR) befreit Zahnoberflächen von Belägen, die den Nährboden für zahn-schädigende Bakterien bilden. Anders als das normale Zähneputzen daheim kann eine PZR in der Zahnarztpraxis auch Zahnbeläge und Zahnstein in schwer erreichbaren Nischen lösen. Damit entfernt sie Bakterien, die Karies und Parodontitis hervorrufen. Zusätzlich beseitigt sie Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin, und die Zähne strahlen wieder hell.

Üblicherweise führt eine Zahnmedizinische Fachangestellte unter Aufsicht und Anleitung eines Zahnarztes die Reinigung durch. Eine PZR, die alle Reinigungsschritte beinhaltet, dauert in einem vollbezahnten Gebiss etwa 45 bis 60 Minuten.

Vor der PZR...

haben sich trotz einer guten persönlichen Mundhygiene Beläge am Zahnfleischrand und in Zahnzwischenräumen gebildet. Die Beläge sehen nicht nur unschön aus. Sie sind ein Gesundheitsrisiko und können zu Karies, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis und Mundgeruch führen.



Auch gründliches Putzen braucht die Hilfe von Profis

Bei sehr hartnäckigen Verschmutzungen können zusätzlich Pulver-Wasserstrahl-Geräte eingesetzt werden.



Anschließend werden die Zahnoberflächen durch rotierende Gummi-kelche und Bürsten besonders fein gereinigt und mit verschiedenen Pasten poliert. Dies entfernt auch die letzten verbliebenen Zahnsteinreste und weichen Beläge.



Besonders wichtig ist die Reinigung der schwer zu erreichenden Zahnzwischenräume.



Nach der Säuberung aller Zahnflächen erfolgt die Fluoridierung der Zähne.



Krankenkassen geben Zuschuss zur Professionellen Zahnreinigung



Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen freiwillig die Kosten einer PZR. Die Versicherten reichen hierzu die Original-Rechnung des Zahnarztes bei ihrer Krankenkasse ein und erhalten danach den Zuschuss auf ihr Konto erstattet. Einige Krankenkassen rechnen eine PZR auch in Bonusprogrammen für gesunde Lebensweise an und zahlen am Jahresende eine Prämie aus.

Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach den aktuellen Voraussetzungen und Regeln für eine Bezuschussung der Professionellen Zahnreinigung!

Auch ein herausnehmbarer Zahnersatz sollte gründlich gereinigt und durch eine Politur neu versiegelt werden.

Zur PZR gehört überdies die Beratung zur häuslichen Mundhygiene mit einer Demonstration der individuell wirksamsten Putztechnik und Zwischenraumpflege. Abschließend empfiehlt der Zahnarzt den richtigen Zeitpunkt der nächsten PZR. Dabei berücksichtigt er auch eine eingeschränkte Mundhygiene, Allgemeinerkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten.

Nach der PZR...

werden die Zahnflächen und Zwischenräume als besonders angenehm empfunden. Das Zähneputzen ist wieder effektiver, da auf sauberen und glatten Zahnflächen geputzt wird. Die oft vergessene Reinigung der Zahnzwischenräume wird nun wieder intensiver durchgeführt.



Wie viel kostet eine PZR?

Die Professionelle Zahnreinigung ist in den Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung nicht enthalten. Daher erhält der Zahnarzt seine Arbeit nicht von einer Krankenkasse honoriert. Gesetzlich Krankenversicherte müssen die Kosten einer PZR deshalb selbst tragen. Allerdings steuern viele Kassen einen festen Betrag dazu. Private Krankenversicherungen erstatten die PZR je nach abgeschlossenem Tarif. Private Zahnzusatzversicherungen übernehmen die Kosten je nach Tarif teilweise oder vollständig.

Da der Zahnarzt die Leistungen einer PZR also nicht gegenüber einer Krankenkasse geltend machen kann, berechnet er diese als private Leistung direkt an seinen Patienten. In der Gebührenordnung für Zahnärzte sind dazu Umfang und Berechnungsmöglichkeiten genau festgelegt.

Je nach Aufwand und Anzahl der Zähne kann eine PZR zwischen 70 und 150 Euro kosten. Zusätzliche Gebühren können für einen erweiterten Beratungsbedarf oder zusätzliche Leistungen (zum Beispiel Betäubungen) anfallen. Vor einer PZR muss der Zahnarzt über die zu erwartenden Kosten aufklären und diese schriftlich mit dem Patienten vereinbaren. ■

Optimale Ergänzung: Von Früherkennung bis Individualprophylaxe

Abgestimmt auf das Lebensalter, die individuelle Mundgesundheit und die persönlichen Risikofaktoren eines Patienten bietet die Zahnarztpraxis vielfältige Maßnahmen zur Zahnvorsorge. Neben der Professionellen Zahnreinigung für Erwachsene steht vor allem die Prophylaxe für Kinder und Jugendliche im Vordergrund, um sowohl Milchzähne als auch bleibende Zähne von Anfang an zu schützen.

Früherkennung bei Kleinkindern

Die zahnärztlichen Kontrollen für Kleinkinder im Alter von einem halben Jahr bis zu zwei Jahren und neun Monaten orientieren sich an den ärztlichen Früherkennungsuntersuchungen U5 bis U7. In dieser Zeit übernehmen Krankenkassen insgesamt drei Untersuchungen mit folgenden Leistungen:

- Untersuchung der Mundhöhle
- Beratung der Eltern zur Zahnpflege, Mundhygiene und zahngesunden Ernährung (insbesondere Gebrauch von Nuckelflaschen),
- Beratung der Eltern zu Fluoridierungsmaßnahmen sowie Empfehlung geeigneter Fluoridierungsmittel (z. B. fluoridhaltige Zahnpasta, fluoridhaltiges Speisesalz)
- Praktische Anleitung der Eltern zur Zahnpflege des Kindes

Später sind für Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr drei weitere Früherkennungsuntersuchungen in jährlichen Abständen vorgesehen mit

- Untersuchung der Mundhöhle,
- Einschätzung des Kariesrisikos,
- Beratung der Eltern zur zahngesunden Ernährung und Mundhygiene,
- Empfehlung geeigneter Fluoridierungsmittel.

Fluoride machen Zähne fit



Fluoride sind Spurenelemente, die der menschliche Körper für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. Sie härten die äußere Schicht des Zahnes (Zahnschmelz) und machen ihn so widerstandsfähiger gegenüber Säureangriffen (zum Beispiel durch fruchtsäurehaltige Säfte).

Die natürlich vorkommende Menge an Fluoriden in der menschlichen Nahrung ist allerdings zu gering für einen bestmöglichen Kariesschutz. Deshalb sollten Fluoride zusätzlich zugeführt werden. Jedoch kann eine Überdosierung gesundheitliche Schäden verursachen, weshalb die Gesamtaufnahme stets mit einem Zahnarzt oder Kinderarzt abgesprochen werden sollte. Von der Einnahme zusätzlicher Fluoridtabletten raten Zahnärzte mittlerweile sogar ab.

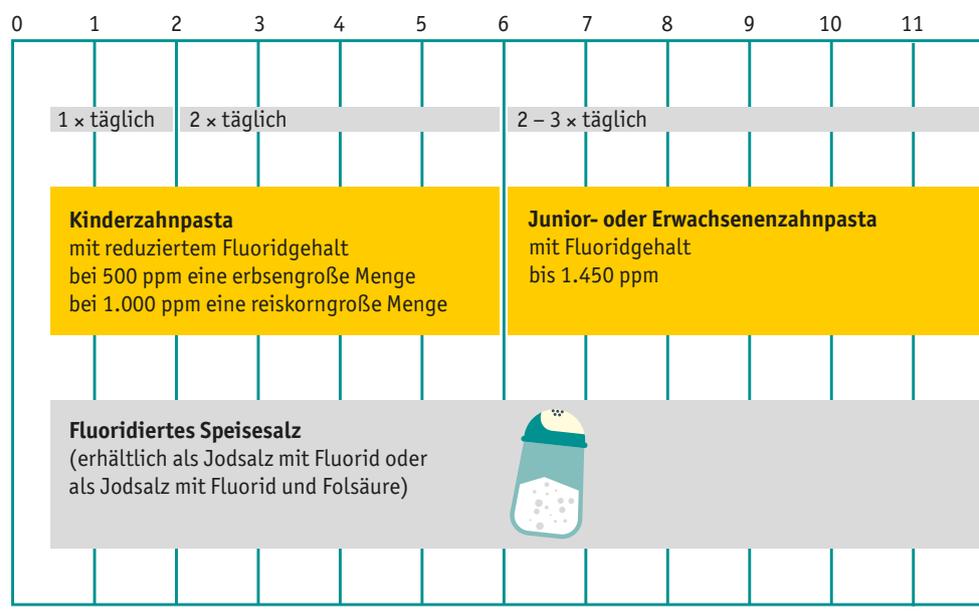
Ihre beste Wirkung entfalten Fluoride, wenn sie in der richtigen Menge regelmäßig in Kontakt zur Zahnoberfläche kommen. Deshalb können in der Zahnarztpraxis schützende Fluoridlacke auf die Zähne gepinselt werden. Die Verwendung einer fluoridierten Zahnpasta und eines fluoridhaltigen Speisesalzes sind als häusliche Maßnahmen üblicherweise ausreichend.

Sind die ersten bleibenden Backenzähne bereits vor dem 6. Geburtstag durchgebrochen, tragen gesetzliche Krankenkassen auch die Kosten für eine Kunststoff-Versiegelung der Furchen (Fissuren) auf den Backenzähnen. Dadurch werden die stark zerklüfteten Kauflächen geglättet und schädliche Bakterien können sich nicht mehr so leicht ansiedeln. Auch die Zahnbürste reinigt dann besser.

Außerdem haben Kinder bis zum Ende des 6. Lebensjahres Anspruch auf eine regelmäßige Fluoridierung ihrer Zähne. Bei erhöhtem Kariesrisiko oder einer Behinderung bzw. einem Pflegegrad ist dies öfter möglich.

Diese Vorsorgemaßnahmen in der Zahnarztpraxis werden durch Gesundheitserziehung und Putzübungen in Kindertagesstätten sinnvoll ergänzt. ■

Häusliche Basisvorsorge mit Fluoriden



Zahnschmelz schützen und Backenzähne versiegeln

Individualprophylaxe für Kinder und Jugendliche

Spätestens ab dem Alter von sechs Jahren sollten Kinder ebenso wie Erwachsene zweimal jährlich eine Kontrolle beim Zahnarzt wahrnehmen. Die zusätzlich sinnvolle halbjährliche Individualprophylaxe der gesetzlichen Krankenkassen für Kinder und Jugendliche bis zum 18. Geburtstag enthält

- Untersuchung auf Zahnbeläge und Blutungsneigung des Zahnfleisches,
- Aufklärung zur Mundgesundheit,
- Information über Entstehung und Verhütung von Karies und Zahnfleischerkrankungen,
- Tipps zur richtigen Mundhygiene und Ernährung sowie zur Härtung des Zahnschmelzes durch Fluoride,
- Übungen zur Zahnputztechnik und Reinigung der Zahnzwischenräume,
- Auftragen von Fluoridlack oder Fluoridgel zum Schutz vor Karies,
- Versiegelung der Furchen (Fissuren) auf den großen Backenzähnen mit Kunststoff.



Die gesetzlichen Leistungen der Individualprophylaxe umfassen jedoch nicht die

- Entfernung von Zahnbelägen sowie
- Polierung der Zähne.

Diese wichtigen Maßnahmen sind in einer Professionellen Zahnreinigung enthalten. Eine PZR ist daher auch für Kinder und Jugendliche sehr sinnvoll.

PZR besonders wichtig

- bei erhöhtem Kariesrisiko
- zur Vorsorge bei Zahnfleischerkrankung
- mit Implantat und anderem Zahnersatz
- mit festen kieferorthopädischen Geräten
- bei Vorerkrankungen (z. B. Diabetes)
- bei geschwächtem Immunsystem
- vor längeren Krankenhausaufenthalten
- in der Schwangerschaft
- für Menschen mit Behinderungen

Fissuren an Zahnoberflächen versiegeln

Die Kauflächen der Backenzähne bestehen aus vielen kleinen Furchen. Diese sogenannten Fissuren sind mit den Borsten der Zahnbürste kaum erreichbar und lassen sich daher nur schwierig von bakteriellen Belägen reinigen.

Eine Versiegelung dieser Fissuren schützt die jungen Zähne. In einer völlig schmerzfreien Behandlung verschließt der Zahnarzt die Furchen mit einem Kunststoff, um die stark zerklüftete Kaufläche zu glätten. So können sich Bakterien nicht mehr so leicht ansiedeln.

Üblicherweise versiegelt der Zahnarzt erst die bleibenden Backenzähne, die etwa ab dem 6. Lebensjahr durchbrechen. Bei Menschen mit einem hohen Kariesrisiko kann die Fissurenversiegelung aber auch bereits an Milchzähnen oder dann am vollständigen Erwachsenengebiss durchgeführt werden. Gesetzliche Krankenkassen zahlen die Fissurenversiegelung an den großen Backenzähnen bis zum 18. Geburtstag.



Vorher: zerklüftete Zahnoberfläche



Nachher: geglättete Zahnoberfläche

12 → bis ins hohe Alter



Impressum

ZahnRat 100, Dezember 2019

Herausgeber:

Landes Zahnärztekammer Thüringen
Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
Vereinigung Sachsen-Anhalt

Verlag:

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de
www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:

Zahnarzt Dr. Christian Junge

Autoren:

Landes Zahnärztekammer Thüringen:
Zahnarzt Dr. Christian Junge, Zahnarzt Dr. Ralf Kulick,
Zahnarzt Dr. Markus Reise, Zahnärztin PD Dr. Ina M. Schüler

Redaktion:

Matthias Frölich

Bildquellen:

Titelgrafik www.artmasters.com, coldwaterman/stock.adobe.com,
Dr. Christian Junge, Prof. Dr. Roswitha Heinrich-Weltzien

Anzeigen, 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 Patientenzeitschrift sind über den Verlag
möglich. Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de



Dreimal „sehr gut“ mit Extra-Schutz

Kinderzahncreme®
nenedent

Alle drei nenedent Kinderzahncremes haben einen neutralen pH-Wert, einen sanften Abriebwert und sind frei von Saccharin und Konservierungsstoffen.

Mit 13 % Xylit bietet nenedent den Extra-Schutz neben Fluorid zur gezielten Vorbeugung gegen Milchzahnkaries.



✓ 3-fach Schutz gegen Karies

✓ in drei Sorten:

mit Fluorid – ohne Fluorid –
homöopathieverträglich mit 500 ppm Fluorid

✓ extra sanft und gründlich

Kinderzahncreme Test: Öko-Test Magazin 03/2019
nenedent mit Fluorid, nenedent homöopathieverträglich
mit Fluorid, Gesamturteil: „sehr gut“

Öko-Test Magazin 08/2019: nenedent Kinderzahncreme
ohne Fluorid Gesamturteil „sehr gut“

Erfahren Sie mehr unter www.dentinox.de

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische
Präparate Lenk & Schuppan KG,
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin,
www.dentinox.de

Dentinox

Z Die aktuelle Patientenzeitschrift Ihres Zahnarztes



Bestellungen

über: Satztechnik Meißen GmbH

Am Sand 1c, Diera-Zehren OT Nieschütz

Telefon: 03525 718617

www.satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

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 €	5,00 €	15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €	18,20 €