



# ZAHNRAT

## Bürste statt Zange

### Die Zange hat bald ausgedient

Die Zahnarztpraxis als Reparaturbetrieb: Gehen auch Sie eigentlich nur zum Zahnarzt, weil Sie Schmerzen - also kranke Zähne - haben? Natürlich kann und wird Ihnen Ihr Zahnarzt helfen, die Schmerzen beseitigen, Karies ausbohren und die Löcher fül-

len, später eine Krone einsetzen, schließlich ruinierte Zähne ziehen, Zahnersatz herstellen und einsetzen.

### Karies ist eine Krankheit ...

Aber läßt sich das nicht vermeiden? Warum werden denn Zähne

krank? Wir wissen es heute: Mikroorganismen, Bakterien sind die Ursache. Sie sind unsere ständigen Begleiter, und wir brauchen sie auch dringend. Aber die falschen Bakterien an der falschen Stelle machen krank. Bakterien mögen's warm und feucht. Deswegen beherbergen wir im Mund eine Menge von ihnen. Einige Arten produzieren Säuren, indem sie Zucker und andere Kohlehydrate abbauen. Diese Säuren lösen die Zähne auf und reizen das Zahnfleisch bis zur Entzündung.

### ... und läßt sich vermeiden

Gegen Bakterien im Übermaß und damit auch gegen Karies hilft Hygiene, Sauberkeit.

Richtige Mundhygiene ist etwas mehr, als ab und zu oberflächlich die Frontzähne ein bißchen zu schrubben.

### Das A und O ist putzen

Was Sie tun können und tun sollten, um ihre Zähne das ganze Leben lang gesund zu erhalten, erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Fragen auch Sie Ihren Zahnarzt: Er ist nicht nur zum Reparieren der Löcher da, sondern will Ihnen ein Ratgeber sein, wenn es darum geht, diese Löcher gar nicht erst entstehen zu lassen. Er hilft Ihnen gerne bei Ihren Bemühungen! ■



Foto: Mischel

*Die Zahnbürste ist das wichtigste Werkzeug, um unsere Zähne gesund zu halten*

überreicht durch  
Ihren Zahnarzt

## Zahnbelag und seine heimtückischen Folgen:

# Karies und Parodontitis

Unser Mund ist so etwas wie das Tor unseres Körpers zur Außenwelt. Das bedeutet, daß im Mund eine ständige Abwehrbereitschaft gegenüber krankmachenden Bakterien und Viren aus unserer Umwelt vorhanden sein muß. Diesen Schutz gewährleisten Mikroorganismen. Sie kurbeln unser Immunsystem an, sozusagen ständig „Gewehr bei Fuß“ zu bleiben.

### Zucker + Bakterien = Karies

Solange die Bakterien in einer normalen Konzentration bleiben, können sie unseren Zähnen nichts anhaben. Ihre Lebensenergie gewinnen sie aus verschiedenen Zuckerstoffen, die in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten sind, und verarbeiten sie zu Säuren. Und jetzt wird's gefährlich: In hoher Konzentration können diese Säuren nämlich den Zahnschmelz angreifen, es kommt zur Karies, zu deutsch Zahnfäule. Zucker und Bakterien bilden einen Belag, in der Medizin Plaque (sprich: „Plack“) genannt. Auf diesem Belag siedeln sich

schicht des Zahnes auf und nisten sich im Zahn ein. Wenn jetzt nichts geschieht, breitet sich die Krankheit aus und zerstört den Zahn schließlich.



### Krankes Zahnfleisch droht ab 30

Viele Menschen leiden ab dem 30. Lebensjahr an einer weiteren Krankheit - oft jahrelang unbemerkt: Parodontitis, also dauerhaft entzündetes Zahnfleisch. Wird nichts dagegen unternommen, lockern sich die Zähne mit zunehmendem Alter immer mehr und fallen am Ende ganz aus. Besonders tückisch: In den meisten Fällen verläuft die Parodontitis schmerzfrei, das Zahnfleisch sieht für den Laien sogar lange Zeit gesund aus.

Die Parodontitis entwickelt sich ebenfalls aus Plaque: Die vielen Bakterien des Zahnbelags zwingen zur ständig erhöhten Abwehrbereitschaft, der Entzündung. Wenn sich der Zahnfleischrand an der Plaque entzündet, entstehen für das ungeübte Auge nicht sichtbare Schwellungen des Zahnfleisches. Sehr gefährlich sind die Nischen, die dabei entste-

hen. Diese winzigen Schlupflöcher bieten Bakterien beste Voraussetzungen für ungehindertes Wachstum. Weil man diese Nischen sehr schlecht reinigen kann, wandern die von den Bakterien erzeugten Gifte und Säuren am Zahn entlang in die Tiefe. Das Zahnfleisch löst sich vom Zahn, es bilden sich sogenannte „Zahnfleischtaschen“. Jetzt sind die Wurzeln der Zähne den Einflüssen von außen schutzlos ausgesetzt. Hier können sich nun harte Zahnbeläge anlagern. Sie verdrängen schließlich den Knochen, bis die Zähne locker werden.

### Alarmzeichen für krankes Zahnfleisch

Wie erkenne ich Parodontitis? Entzündetes Zahnfleisch ist stark durchblutet und daher tiefrot statt rosa. Es blutet sehr leicht, z.B. bei der Berührung mit der Zahnbürste oder beim Abbeißen von einem Apfel. Auch ein schlechter Geschmack im Mund kann ein Alarmzeichen sein: Beläge und Speisereste in Zahnzwischenräumen oder Zahnfleischtaschen können die Ursache sein.

### Der Zahnbelag muß weg!

Vorbeugen gegen Karies und Zahnfleischerkrankungen heißt also: Zahnbelag beseitigen - putzen! Karies und Parodontitis sind die am häufigsten Krankheiten überhaupt. Unnötigerweise: fast immer sind sie selbst verschuldet und hätten bei richtiger Vorbeugung vermieden werden können. ■

### So kann ein Zahn mit Karies aussehen



**Zahnbeläge sind der Nährboden für Bakterien**

immer neue Bakterien an, weil sie hier einen guten Nährboden finden. Mit der Zeit weichen die Säuren unter dem Zahnbelag die schützende Schmelz-



Photo: Pöhlmann

## Schäden vermeiden statt reparieren

**Wer nach 1978 geboren ist, muß besonders sorgfältig putzen - es gibt keinen Zuschuß mehr für Zahnersatz!**

„Zahngesundheit ein Leben lang“ - das ist das Motto, das sich Deutschlands Zahnärzte gegeben haben. Statt kaputte Zähne zu reparieren, wollen sie Schäden verhindern. In der Sprache der Medizin heißt das „Prophylaxe“, auf

Geld ist gut angelegt: In der Schweiz hat man errechnet, daß mit jedem Schweizer Franken, der für Prophylaxe ausgegeben wird, 280 Franken für Zahnbehandlungen gespart werden. Es ist zweifelsfrei erwiesen, daß sich mit einer richtigen Vorbeugung Karies dauerhaft verhindern läßt. Daher zahlen in Deutschland die gesetzlichen Krankenkassen ihren Versicherten keinen Zahnersatz mehr, wenn sie nach 1978 geboren sind.

### Teure Nachlässigkeit

Leider nehmen bisher nur etwa zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen die

unentgeltlichen Krankenkassenleistungen zur Prophylaxe regelmäßig wahr. Diese Nachlässigkeit kann sehr teuer werden, wenn Zahnersatz fällig wird. Erfreulicherweise nutzen immer mehr junge Erwachsene ab 18 Jahre die Individualprophylaxe als Privatleistung. In den neuen Bundesländern ist es aber trotzdem erst jeder zwanzigste.

### Prophylaxe lohnt sich immer - für jeden

Auch wenn Ihre Zähne schon behandelt wurden oder wenn Sie Zahnersatz tragen, sollten Sie sich regelmäßig um die Vorsorge durch den Zahnarzt kümmern. Karies und Parodontose werden für Sie dann wieder zu Fremdworten, denn Karies und Zahnfleischerkrankungen lassen sich stoppen.

Prophylaxe tut nicht weh, kostet sehr wenig Geld - sie erspart Ihnen aber Zahnschmerzen und teure Zahnreparaturen!

Prophylaxe heißt putzen und beobachten.

Wie, das erfahren Sie auf den folgenden Seiten. ■



Photo: Hironaka Kiefer-GmbH & Co. KG



**Ein spezieller Lack versiegelt die Zahnfurchen (Fissuren) und verhindert, daß sich Bakterien ansiedeln. Oben mit und unten ohne Fissurenlack**

deutsch Vorbeugen. Wenn es um die persönliche Betreuung einzelner Patienten geht, spricht der Fachmann von Individualprophylaxe.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen Individualprophylaxe vom 6. bis zum 18. Lebensjahr. Und das

**In einem Beratungsgespräch erfahren Sie von Ihrem Zahnarzt, was Sie selbst für die dauerhafte Gesundheit Ihrer Zähne tun können**



Photo: Middel



Foto: LZ/TH

*Ihr Zahnarzt zeigt Ihnen, wie Sie am besten putzen, und übt mit Ihnen - es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen*

# Zähneputzen will gelernt sein

## Wann putze ich am besten?

Möglichst nach den drei Hauptmahlzeiten sollten Sie die Zähne gründlich reinigen, um den Bakterien die Nahrung zu entziehen. Aber wer hat schon mittags im Büro genügend Zeit oder nach einer gemütlichen Kaffeerunde im Familienkreis genügend Lust, sich die Zähne zu putzen? Wenn sich die guten Vorsätze nicht in die Tat umsetzen lassen, dann sorgt zuckerfreier, zahnschonender Kaugummi für die schnelle Reinigung zwischendurch. Es gibt auch

nach dem Frühstück putzen. Brot und Marmelade liefern den Bakterien die optimale Munition für den nächsten Säure-Angriff auf Ihre Zähne. Ganz besonders wichtig ist die gründliche Reinigung vor dem Schlafengehen, damit sich die Bakterien in der langen Nacht nicht vermehren können und möglichst wenig Plaque entsteht.

Noch ein Wort zu Kaugummis: Wer ständig darauf herumkauert, riskiert schwere Nebenwirkungen bei Kiefermuskeln und -gelenken.

## Optimal: Drei Minuten

Egal, mit welcher Technik, Bürste, Zahncreme usw. Sie sich die Zähne putzen: Mindestens drei Minuten müssen Sie dranbleiben! Drunter kriegt man ein Gebiß nicht sauber. Natürlich kommt es auf die richtige Technik an. Viele schrubben nur auf ihren Zähnen hin und her. Im Laufe der Zeit wird dadurch das Zahnfleisch weggedrückt; und an der Übergangsstelle von der Zahnkrone (sichtbarer Teil des Zahns) zur Wurzel entstehen Schäden. Und zwischen den Zähnen tut sich gar nichts, weil die Bürste darüber hinwegfegt.

Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt oder seiner Helferin genau zeigen, wie Sie die

Zähne am besten und am wirkungsvollsten sauber bekommen. Dazu gibt es viele verschiedene Techniken. Richtig angewandt, werden Sie damit Ihr ganzes Gebiß blitzsauber halten, keine Ecke vergessen - dann sind Sie selbst ein echter „Putz-Profi“. Richtiges Zähneputzen zu lernen, ist beileibe nicht nur eine Aufgabe für Kinder. Auch viele Erwachsene haben sich im Laufe der Jahre falsche Putztechniken angewöhnt. Scheuen Sie sich nicht, Ihren Zahnarzt um „Zahnputz-Unterricht“ zu bitten. Er freut sich über jeden Patienten, der mitmacht!

Es gibt für jeden eine richtige Putztechnik, aber nicht die richtige Zahnputztechnik für alle. Je nach Zustand der Zähne und des Zahnfleisches können recht unterschiedliche Putzbewegungen optimal sein. Immer gut ist von Rot nach Weiß, weil damit nicht das Zahnfleisch vom Zahn geschoben wird. Und nicht mit Kraft putzen! Das kann die Zähne regelrecht abschmirgeln, wenn man übertreibt!

## Zwischen den Zähnen wird es kritisch

Besonders schwierig ist es, die Zahnzwischenräume sauber zu halten. Wie mit dem Handfeger an der Heizung, gelangt man mit der Zahnbürste unmöglich überall hin. Das ist der Grund dafür, daß viele, die ordentlich putzen, trotzdem Karies zwischen den Zähnen bekommen. Mit Zahnseide und Zwischenraumbürsten läßt sich das in den Griff kriegen. Es kostet mit etwas Übung noch einmal am Tag eine Minute. Eine Minute, die sich lohnt! ■

*Wie der Handfeger nicht zwischen die Heizkörperrippen paßt, putzt die Zahnbürste zwischen den Zähnen nicht besonders gründlich*



Foto: Mischel

*Bürsten für den Zahnzwischenraum sind die Lösung bei etwas größeren Abständen zwischen den Zähnen*

spezielle Zahnreinigungskaugummis. Keinesfalls sollten Sie aber auf das Zähneputzen morgens und abends verzichten. Morgens sollten Sie Ihre Zähne unbedingt

Foto: Pöhlmann



## Womit denn, Karl Otto ...

### Das richtige Handwerkszeug

Bei der Auswahl des richtigen Putzwerkzeugs kommt es immer auch auf Ihr individuelles Gebiß an. Wie stehen die Zähne, wie gesund ist das Zahnfleisch, welche Zahnschäden gibt es schon ...

Einige Grundregeln gibt es aber:

#### Welche Zahnbürste?

Das Borstenfeld sollte nicht länger als 25 bis 30 Millimeter sein. Diese Kurzkopfbürsten sind sehr „wendig“, man kommt damit bis in den jeden Winkel des Mundes und kann auch den hintersten



Kindern macht die E-Zahnbürste Spaß

guten alten Handzahnbürste. Doch bekanntlich gibt es auch eine High-Tech-Version: die elektrische Zahnbürste. Wer Mühe mit den richtigen Bewegungen hat, für den kann die E-Bürste sinnvoll sein. Gute „Elektrische“ geben z.B. mit einem nicht zu überhörenden Signal Alarm, wenn man zu fest auf die Zähne drückt!

Übrigens, auch das Putzerl mit der elektrischen Bürste will gelernt sein. Fragen Sie ihren Zahnarzt danach!

Mundduschen spülen Speisereste weg,



*Zahnseide sollte jeder allabendlich vor dem Zähneputzen verwenden - eine gut investierte Minute. Zur Zwischenraumbürste fragen Sie Ihren Zahnarzt!*

kommen gegen Beläge aber nicht an. Für den täglichen Großputz im Mund sind sie deshalb nur als ergänzendes Hilfsmittel sinnvoll. Sehr zu empfehlen ist diese Art der Reinigung bei einer Parodontitis-Therapie.

#### Zahnseide: Übung macht den Meister!

Neben der Zahnbürste darf im Badezimmer auch die Zahnseide nicht fehlen. Keine Zahnbürste gelangt bis in die Zwischenräume, und gerade da können sich gefährliche Bakterien ansiedeln. Ihnen rückt man mindestens einmal täglich, am besten abends vor dem Zähneputzen, mit der Zahnseide zu Leibe. Sicher, der Umgang damit ist etwas gewöhnungsbedürftig, und vielleicht brauchen Sie dafür am Anfang etwas mehr Zeit. Doch Übung macht bekanntlich den Meister. Gesunde, strahlende Zähne sind der Lohn.

#### Interdentalbürsten

Für Menschen, deren Zähne etwas weiter auseinanderstehen oder deren Zahnfleisch sich schon etwas zurückgebildet hat, gibt es kleine Bürsten für die Zwischenräume der Zähne. Fragen Sie Ihren Zahnarzt, ob diese „Interdentalbürsten“ für Sie sinnvoll sind.



*Mundspüllösungen können die Zahnpflege sinnvoll unterstützen*

#### Welche Zahncreme?

Bei der Wahl der richtigen Zahnpasta sollte man sich nicht so sehr von der Werbung leiten lassen - wichtig ist, daß sie ausreichend Fluoride enthält, damit Karies keine Chance hat. ■



*In deutschen Badezimmern liegen leider noch immer viel zu viele Zahnbürsten mit zerfledderten Borsten, die schon seit Monaten in den Abfalleimer gehören (von links nach rechts - gut - geht noch - verbraucht - Müll)*

Backenzahn putzen. Die einzelnen Borsten müssen abgerundet sein. Am besten sind mittelharte Bürsten, weil sie sich für fast jeden eignen. Wenn Ihr Zahnfleisch häufig blutet, sollten Sie sich aber bei Ihrem Zahnarzt erkundigen, welche Bürste für Sie die beste ist.

Egal, ob harte oder weiche Borsten: Spätestens nach zwei Monaten sollte sich jede Zahnbürste zur Ruhe setzen dürfen! Seit einiger Zeit gibt es Zahnbürsten, bei denen nur der Bürstenkopf ersetzt werden muß, was Müll vermeiden hilft.

#### Was kann die „Elektrische“?

Die meisten Menschen putzen ihre Zähne auch im elektronischen Zeitalter mit der

## Gutes Essen - gesunde Zähne

### Mehr Vollkorn und Gemüse

Gute Ernährung beugt vielen Krankheiten vor. Auch die Zähne lassen sich damit lange gesund erhalten. Wichtig sind Gemüse, Rohkost, Vollkornbrot und Milchprodukte. Sie enthalten Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Vollkornprodukte sind gesünder und schmecken oft auch besser als Nahrungsmittel aus Weißmehl. Alle sogenannten „derbfasrigen“ Nahrungsmittel reinigen während des Kauens die Kauflächen der Zähne. Und sie erhöhen die Speichelproduktion. Mehr Speichel säubert die Zahnzwischenräume und härtet die Zähne.

Gerichte mit Seefisch sollten mindestens



Foto: Dr. Oetker (3)

### Gemüse enthält Minerale und Ballaststoffe

einmal pro Woche auf den Tisch kommen. Sie liefern Fluor, das die Zähne härtet. Fluoriertes Speisesalz tut hier ein übriges.

### Fluor für harte Zähne

Unsere Zähne geben ständig Calcium und Fluor ab. Dadurch werden sie anfällig gegen Bakterien und deren Säuren. Bei guter Zahnpflege und gesunder Ernährung braucht man sich darum keine Sorgen zu machen, denn dann werden diese Stoffe immer wieder zugeführt. Es gibt aber bestimmte Nahrungsmittel, die den Zähnen diese wichtigen Mineralstoffe massiv entziehen. Sehr aggressive Fluoridkiller sind zum Beispiel Getränke wie Cola, Orangensaft oder viele Sportlergetränke: Sie enthalten viel Säure und Zucker. Neben dem täglich

Putzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta beugt die zusätzliche Fluoridierung in der Zahnarztpraxis Mangelerscheinungen vor.



### Fisch liefert Fluor für harte Zähne

### Zahnkiller Zucker

Alle zuckerhaltigen Stoffe begünstigen die Bildung von Belag (Plaque), sind also schädlich für die Zähne. Gefährlich sind auch Nahrungsmittel mit „verstecktem Zucker“. Wußten Sie, daß Ketchup zu 40 Prozent (!) aus Zucker besteht?

Keine Angst - wer gern Süßes isst, muß der Zähne wegen nicht darauf verzichten. Wichtig dabei ist aber eine richtig angewandte Mundhygiene. Und besonders tückisch ist es, wenn man Süßigkeiten kontinuierlich isst. Besser eine halbe Tafel Schokolade auf einmal, als alle halbe Stunde ein Stückchen. Nicht zu vergessen: Es gibt auch zuckerarme oder zuckerfreie Süßigkeiten. Zahnfreundliche Süßwaren sind mit einem eigenen Signet gekennzeichnet: einem Zahn mit Schirmchen.

### Jedes Kind liebt Süßigkeiten, oder?

Obein Säugling gesunde Zähne bekommen wird, hängt in hohem Maße von seinen Eltern ab: Baby-Nahrungsmittel sind zum Teil sehr süß, und oft wird damit die Vorliebe für Süßigkeiten schon im frühen Kindesalter gelegt. Sind die Kleinen dann ein wenig älter, gibt es Süßigkeiten als Belohnung oder zur Beruhigung. Liebe Eltern,

das ist grundfalsch, muten Sie das Ihrem Kind nicht zu!

Die Vorliebe für Süßigkeiten wird einem neuen Erdenbürger nämlich nicht in die Wiege gelegt, wie noch immer viele Erwachsene meinen, sondern regelrecht antrainiert. Werden dem Baby Speisen und Getränke ungesüßt angeboten, wird es sich schnell an diese Form der Ernährung gewöhnen und gar keinen Appetit auf Süßigkeiten bekommen. Und Hände weg von zuckerhaltigen Limonaden oder Cola als vermeintliche Durstlöcher. Sie bewirken



### Rohkost schrubbt die Zähne beim Kauen

eher das Gegenteil und bieten der Karies obendrein beste Voraussetzungen.

### Vorsicht vor der Flasche!

Verheerende Folgen für viele Kinder hat das Trinken von gesüßtem Tee, Sirup oder Fruchtsaft aus der Saugerflasche. Völlig zerstörte Milchzähne schon bei zwei- bis dreijährigen Kindern sind die traurige Folge dieser „Unsitte“. Dann sind auch die bleibenden Zähne bedroht, denn die Milchzähne müssen ihnen den Platz freihalten und deshalb intakt sein. Wasser, Kräutertee oder Milch sind besser.

Während sich die Zähne entwickeln, brauchen Kinder unbedingt genug Fluorid. Im Trinkwasser ist meist nicht genug enthalten, um den Bedarf zu decken. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Zahnarzt, ob Sie Ihrem Kind Fluoridtabletten geben sollten. ■

## Prophylaxe - auch in der Zahnarztpraxis!

### Großputz beim Zahnarzt

Bei allen Ihren Bemühungen gibt es Dinge, die Sie zu Hause nicht schaffen können. Professionelle Zahnreinigung gehört dazu. Sie ist der aufwendigste und schwierigste Teil der Individualprophylaxe. Zahnarzt oder Prophylaxehelferin entfernen dabei alle weichen und verhärteten Beläge (Zahnstein), an die Sie beim Zähneputzen nicht herangekommen sind. Zahnoberflächen und Füllungen werden geglättet und poliert, damit der Belag von vornherein weniger Chancen hat, sich an den Zähnen festzusetzen. Diese professionelle Zahnreinigung ist immer vor Fluoridierungen des gesamten Gebisses notwendig, aber auch vor dem Einsetzen eines Zahnersatzes. Beim jährlichen Kontrollbesuch rückt der Zahnarzt den Belägen zu Leibe, ebenso vor einer Zahnfleischbehandlung.

### Trockener Mund? Achtung!

Ein „trockener“ Mund, der durch Medikamente verursacht werden kann oder durch zu wenig Trinken, bietet den Belägen besonders gute Entfaltungsmöglichkeiten. Besonders anfällig für Zahnbeläge sind übrigens Raucher: Sie produzieren weniger Speichel - eine von vielen Wirkungen des Nikotins.

### Fluoridierung und Versiegelung

Wenn Mineralstoffe fehlen, wird der Zahnschmelz weich. Damit es nicht soweit kommt, reichert der Zahnarzt in der Indivi-



Foto: Universitätsklinikum Dresden

*Eine kieferorthopädische Behandlung erleichtert das ganze Leben die Zahnpflege!*

dualprophylaxe mit Gelees oder Lacken Fluorid in den Zähnen an.

### Der Zahnbürste entwischt?

Die Kauflächen der Backenzähne haben sehr feine Grübchen (der Zahnmediziner nennt diese Vertiefungen Fissuren). Sie sind

schmäler als die Borsten einer Zahnbürste. Und wo die Bürste nicht hinkommt, nisten sich bekanntlich Bakterien ein, die langfristig Karies verursachen können. Mit einem speziellen Lack versiegelt der Zahnarzt diese Fissuren, wenn die Zähne noch gesund sind. Jetzt haben Bakterien keine Chance mehr.

### Schiefe Zähne - schwer zu putzen

Kinder mit Zahnspangen gehören zum alltäglichen Bild. Schiefe Zähne sind nicht nur ein kosmetisches Problem, sondern sie können auch die Ursache sein für spätere Erkrankungen. Denn wenn die Zähne nicht in Reih und Glied stehen, können sie auch nicht so leicht gereinigt werden. Abhilfe schafft die Kieferorthopädie. Als Eltern sollten Sie deshalb frühzeitig darauf achten, ob die Zähne Ihres Kindes richtig wachsen. Wenn Sie nicht sicher sind, gehen Sie früh zum Zahnarzt - er berät Sie.

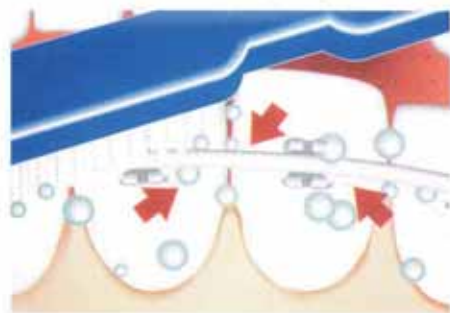


Foto: Dr. Leibe

*Wer eine Spange trägt muß besonders sorgfältig putzen. Dafür gibt es spezielle Pflegemittel!*

Ihr Zahnarzt entscheidet im Gespräch mit Ihnen, ob Ihr Kind eine Zahnspange braucht, die ihm der Kieferorthopäde anpaßt. Und, was viele nicht wissen: Auch bei Erwachsenen ist die Regulierung von Zahnfehlstellungen möglich, nur etwas aufwendiger als bei Kindern.

### Richtiges Putzen wichtig!

Die beste kieferorthopädische Behandlung nutzt nichts, wenn festsitzende Spangen und Halterungen nicht ordentlich gereinigt werden. Die Zähne müssen dann besonders sorgfältig, eventuell mit Hilfe einer Munddusche, gereinigt werden, damit sich zwischen den Spangen keine Speisereste ansammeln können, die der Karies einen optimalen Nährboden bereiten. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt. ■

**Der Zahnarzt kann durch spezielle Behandlung Ihre Bemühungen um gesunde Zähne wirksam unterstützen:**

- empfehlenswert
- immer sinnvoll
- unbedingt notwendig

	Schwangere	Kinder bis 6 Jahren	Kinder bis 17 Jahren	Erwachsene
Vorsorgeuntersuchung				
Fissurenversiegelung				
Schmelzhärtung				
Speicheltest				
Keimreduzierung				
professionelle Zahnreinigung				

# Ihr Zahnarzt hilft Ihnen mit Rat und Tat!

Denken Sie nicht auch beim Begriff „Zahnarztpraxis“ immer noch zuerst an Zange und Bohrer? Doch moderne Zahnheilkunde verhindert eben auch und gerade Krankheiten in unserem Mund. Jeder ist selbst Herr des Verfahrens. Sie selbst sorgen für die Gesundheit Ihrer Zähne. Sie können viel dafür tun - dieser „ZahnRat“ soll eine Anregung sein. Ihr Zahnarzt oder eine speziell ausgebildete Prophylaxe Helferin helfen Ihnen gerne, täglich zu Hause alles Mögliche zu tun.

Für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 18 Jahren bezahlen die Krankenkassen die meisten Prophylaxemaßnahmen, und für Erwachsene ist der finanzielle Aufwand gering, vor allem gemessen an den Kosten und Leistungen für Zahnreparatur oder gar Zahnersatz. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt! Auch die Patientenberatungsstellen der Landes Zahnärztekammern helfen Ihnen bei allen Fragen weiter. Die Adressen und Telefonnummern finden Sie auf dieser Seite. ■

*Tiere können ihre Zähne nicht selbst pflegen. Die Munddusche scheint gut anzukommen.*



## Beratungsstellen der Zahnärztekammern

### Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94, 03046 Cottbus  
Telefon (03 55) 38 14 80  
[www.pro-net.de/zahn](http://www.pro-net.de/zahn)

### Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 304,  
19055 Schwerin  
Telefon (03 85) 59 10 80

### Landeszahnärztekammer Sachsen

Lingnerallee 3, 01069 Dresden  
Telefon (03 51) 4 85 92 64

### Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,  
39110 Magdeburg  
Telefon (03 91) 73 93 90

### Landeszahnärztekammer Thüringen

Mittelhäuser Str. 76 - 79, 99089 Erfurt  
Telefon (03 61) 74 32-0

## Impressum

1/1998

### Herausgeber

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

### Verlag

Satztechnik Meißen GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz

### Verantwortlich für den Inhalt

Dr. Thomas Breyer, DS Gottfried Wolf

**Gesamtherstellung, Druck, Versand**  
Satztechnik Meißen GmbH

### Redaktion

Fritjof Möckel, Tel. (0351) 8041257, Fax 8041257  
Stefan Pöhlmann, Tel. (0361) 7432-113, Fax 7432-150

Die Patientenzzeitung und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Copyright by Landes Zahnärztekammer Sachsen  
Satztechnik Meißen GmbH

**Nachbestellungen beim Verlag**  
Tel. (035 25) 718600, Fax (035 25) 718611