

# ZahnRat 34

DIE AKTUELLE PATIENTENINFORMATION IHRES ZAHNARZTES

## Vorbeugend zum Zahnarzt

*Zahnärzte können nicht nur Krankheiten in der Mundhöhle heilen, sondern Ihnen mit Individualprophylaxe auch helfen, einer Erkrankung vorzubeugen*

Viele Menschen gehen erst zum Zahnarzt, wenn's im Mund weh tut. Ohne den Bohrer oder die Kürette geht es dann meistens nicht ab, weil sich im Zahn die Karies „vorgearbeitet“ hat oder sich Zahnfleischtaschen gebildet haben, die behandelt werden müssen.

Zu diesem Zeitpunkt ist gewiss nicht „alles passé“, aber ratsam wäre es doch, zwei, drei Stufen früher die Zahnarztpraxis aufzusuchen und mit Hilfe des Zahnarztes und der Prophylaxehelferin Vorsorge zu treffen, dass es gar nicht erst soweit kommt.

Zu Jahresbeginn 2002 haben die führenden Wissenschaftler der Zahnmedizin und die Zahnärzte in der Öffentlichkeit ihre Vorstellungen über die Zahnheilkunde der Zukunft vorgestellt. „Präventionsorientiert“, so hieß es, werde sie sein. Die Tätigkeit des Zahnarztes werde beginnen, solange der Patient noch „zahngesund“ ist, und werde darauf gerichtet sein, diesen Zustand möglichst lange zu erhalten. Sorgfältig und viel umfangreicher als bislang werde dann das Erkrankungsrisiko zu ermitteln sein, um mit dieser Kenntnis dann Strategien zu entwerfen, wie man den Risiken entgegenwirken kann.

### Ein Stück Zukunft der Zahnheilkunde

Bis das Konzept Realität ist, wird noch manche Hürde zu nehmen sein: Zahnärzte und Patienten, aber auch Politik und Krankenkassen müssen sich darauf einlassen. Was Sie aber heute schon unternehmen können, um ein Stück zahnmedizinischer Zukunft für sich vorwegzunehmen, das lesen Sie in diesem Heft.

Das „Zauberwort“ heißt: Individualprophylaxe. Und die ist in jeder Praxis zu haben! ■



Patientenzeitung der Zahnärzte

in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

# Heute lernt das jedes Kind

*Gruppenprophylaxe legt die Basis / Zusätzliche Maßnahmen in der Zahnarztpraxis*

Die Kleinen im Kindergarten kennen die Begriffe „Prophylaxe“ und „Prävention“ noch nicht, aber wie es geht, das wissen sie alle. Denn zu ihnen kommen regelmäßig der Zahnarzt und die Prophylaxehelferin und führen die Gruppenprophylaxe durch. Dabei wird gemeinsam eifrig die Zahnbürste geschwungen, was das Zeug hält. Abhängig vom Alter der Kinder und ihrer wachsenden Geschicklichkeit lernen sie die richtige Technik des Zähneputzens und welche Nahrungsmittel gut für die Zähne sind und welche schlecht. Die Strolche, denen man dabei zu Leibe rückt, heißen Zahnwehmännlein oder Karius und Baktus – ganz gleich: Sie müssen raus aus den Zähnen, und jedes Kind weiß schon bald, dass Fluoride dem Zahnschmelz helfen, stark und fest zu bleiben...

## Mit Gruppenprophylaxe fängt es an

Gruppenprophylaktische Veranstaltungen gibt es auch in der Schule; Kinder bis zum zwölften Lebensjahr kommen in ihren Genuss. Das ist gesetzlich so vorgeschrieben. Die finanziellen Mittel dafür werden hauptsächlich von den gesetzlichen Krankenkassen bereitgestellt, die gemeinsam mit anderen Partnern in den Arbeitsgemeinschaften für Jugendzahnspflege die Gruppenprophylaxe organisieren. Zum Programm gehören übrigens auch Elternabende, in denen Zahnärzte wertvolle Hinweise für die Gesunderhaltung der Zähne vermitteln und Ratschläge geben, worauf die Eltern bei der Gebissentwicklung ihrer Kinder achten sollten. Denn man weiß: Was in der Gruppe erlernt wurde, das muss zu Hause weitergeführt werden, damit es von den Kindern wirklich akzeptiert und zur alltäglichen, selbstverständlichen Gewohnheit wird. Und vieles, was gut gemeint ist und in der Werbung als förderlich gelobt wird, das schadet doch. Das beginnt bei den Kunststoff-Fläschchen, die man keinesfalls dem Kleinkind von früh bis spät zum Dauermuckeln überlassen sollte (auf



diese Weise entsteht die gefürchtete „Nuckelflaschenkaries“, auch „Nursing-Bottle-Syndrom“ genannt), und endet bei der ach so „gesunden“ Milchschnitte als Pausenmahlzeit, die man besser durch etwas zum Beißen – Vollkornbrot, Obst, Gemüse – ersetzen sollte, ergänzt durch Milch pur. Diese Gruppenprophylaxe erreicht in den neuen Bundesländern so gut wie alle Kindergartenkinder und den überwiegenden Teil der Schüler in der Grundschule. Sie kann – mit entsprechender Unterstützung daheim – die Basis für ein gesundheitsförderliches Verhalten legen, das die Kinder ein Leben lang beibehalten. Sie ist aber nicht alles, was man tun kann.

## Jedem seine spezielle Prophylaxe

Bestimmte prophylaktische Maßnahmen sind nur in der Zahnarztpraxis durchführbar. Und jeder Mensch ist einzigartig und unterscheidet sich nicht nur äußerlich von

anderen, sondern auch hinsichtlich seines Gesundheitsverhaltens und seiner Anfälligkeit gegenüber Krankheiten. So sollte logischerweise auch das Vorbeugen ganz speziell auf ihn zugeschnitten sein. Vom sechsten bis zum vollendeten 17. Lebensjahr bezahlen deshalb die Krankenkassen halbjährlich eine kostenlose Individualprophylaxe-Behandlung in der Zahnarztpraxis. Dabei werden zunächst die persönlichen Ess- und Zahnputzgewohnheiten erfragt und der Ausgangszustand des Gebisses ermittelt und dokumentiert. Ungiftige Lebensmittelfarben können helfen, die Zahnbeläge auch für die Patienten sichtbar zu machen; so erfahren sie, wo sie noch gründlicher reinigen müssen. Aber der Zahnarzt bzw. die Prophylaxehelferin werden auch erklären, wie man das Zähneputzen wirkungsvoller bewerkstelligt. Neben der Zahnbürste gibt es eine Reihe von weiteren Hilfsmitteln, die viele

Patienten noch nicht einmal vom Hörensagen kennen: Zahnseide, Interdentalbürsten usw.

## Fluoridierung und Fissurenversiegelung

Mit Fluoridlack oder -gel, direkt auf die Zähne aufgetragen, wird dem Zahnschmelz ein unentbehrliches Mittel zur Stärkung seiner Widerstandskraft gegen Kariesbakterien zugeführt.

Besonders kariesanfällig sind die Grübchen und die so genannten Fissuren der Backenzähne. Sie haben bei jedem Patienten andere Formen; vor allem dann, wenn sie eng sind oder gar trichterförmig verlaufen, sind sie mit der Zahnbürste kaum noch restlos zu reinigen. Hier empfiehlt sich vorbeugend eine Versiegelung des sauberen Zahnes mit Kunststoff, die ihn vor Bakterien schützt. Die Behandlung des Gebisses mit Fluoridlack erfolgt dann in einer weiteren Sitzung. ■

# Mehr Natürlichkeit, mehr Lebensqualität ...

... und am Ende kann es sogar noch preiswerter sein: Individualprophylaxe

Es heißt zwar: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Aber ganz so ist es wahrhaftig nicht. In puncto Zahn- und Mundgesundheits sollten Sie sich nicht mit dem Pessimismus dieser Redensart abfinden! Die wenigsten, die heute erwachsen sind, haben die Prophylaxe von klein auf mit auf den Weg bekommen. Und trotzdem können sie sie noch erlernen. Und es lohnt sich in jedem Alter!

## Eine zweiseitige Angelegenheit

Die Individualprophylaxe ist in mehrfacher Hinsicht eine Angelegenheit, zu der Zahnarzt und Patient gleichermaßen beizutragen haben: Der Zahnarzt kann aufgrund seiner Diagnose ein Konzept vorschlagen, wie das individuelle Risiko vermindert werden soll, und er kann bestimmte Leistungen in der Praxis vornehmen, die die Ausgangssituation für den Patienten verbessern. Der Patient aber muss mitarbeiten, muss das Begonnene weiterführen, sich vielleicht von lieb gewordenen Gewohnheiten trennen, muss den Umgang mit Hilfsmitteln zur Zahnreinigung lernen und manches mehr. Das kann ziemlich anstrengend werden, vor allem zu Beginn.

Zum Lohn wird er seine eigenen Zähne um Jahre länger und in besserem Zustand erhalten als ohne diese Mühe (und der schönste, teuerste Zahnersatz ist nichts gegen die eigenen, „richtigen“ Zähne!).

## Gönnen Sie sich selbst, was Sie Ihrem Auto Gutes tun

Wer diese Anstrengungen nicht auf sich nehmen will, der sollte sich wenigstens das Gleiche gönnen wie seinem Auto, das er regelmäßig zur Durchsicht und zur Wagenpflege gibt, damit es auch recht lange hält: Er sollte zur „Durchsicht“ und Pflege seines Gebisses und der Mundhöhle (eine Maßnahme, die mit steigendem Alter immer wichtiger wird!) regelmäßig in die Zahnarztpraxis gehen. Ohne den eigenen Aufwand im häuslichen Badezimmer und in der Küche mit der Zubereitung zahngesunder Kost – die nicht nur für die Zähne

gut sein wird, sondern für den ganzen Organismus – ist der Effekt zwar geringer, aber man hat wenigstens etwas getan. Und wer weiß, vielleicht kommen Sie dabei ja auch auf den Geschmack und wollen mehr ...

## Gut investiertes Geld: Individualprophylaxe

Im Gegensatz zu den Individualprophylaxemaßnahmen für Kinder zahlen die gesetzlichen Krankenkassen Erwachsenen diese Leistungen nicht, so sinnvoll sie auch sein mögen. Der Gesetzgeber ist der Auffassung, dass jeder Erwachsene für die Erhaltung seiner Zahngesundheit selber verantwortlich ist. Das meinen im Prinzip auch die Zahnärzte, und sie haben sogar die Erfahrung gemacht, dass die Termine, für die die Patienten aus eigener Tasche zahlen müssen, viel gewissenhafter und zuverlässiger eingehalten werden. Aber das Geld ist gut angelegt: Eine Studie der Stiftung Warentest zeigt, dass man für jede Mark, die man für die Individualprophylaxe investiert hat, in späteren Jahren fünf Mark beim Zahnersatz sparen kann.

Das gilt garantiert auch in Euro!

## Für Erwachsene: privater Behandlungsvertrag

Ein Tipp: Der Preis für die Individualprophylaxe für Erwachsene in der Zahnarzt-



praxis ist von Praxis zu Praxis unterschiedlich. Die Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Zahnärzte, der GOZ, abgerechnet.

Erkundigen Sie sich vor Beginn der Maßnahmen nach den Kosten! Ihnen wird ein Behandlungsvertrag vorgelegt werden, der die geplanten Maßnahmen enthält und Sie darauf aufmerksam macht, dass die gesetzliche Krankenkasse für diese Leistungen nicht zahlt. Ein Preisvergleich kann Ihnen vielleicht helfen, etwas Geld zu sparen.

Wenn Sie jedoch den Standard in Ihrer Praxis gewohnt sind, werden Sie ihn bei der Individualprophylaxe erst recht nicht missen wollen. Und kein Zahnarzt kennt Ihren speziellen Behandlungsbedarf so gut wie der Ihrige ...

# Beläge aus jedem Schlupfwinkel vertreiben

Mit Ultraschall, Kürette, Polierbürste, Seide: Zahnputzen in der Zahnarztpraxis



die Zahnmedizinischen Prophylaxehelferinnen, die sie fachkundig übernehmen können. Sie haben ihr Wissen in Aufstiegsfortbildungen erworben, die von den Zahnärztekammern organisiert werden, und sind in puncto Prophylaxe auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Sie sind bei ihnen also in guten Händen.

## Zahnbeläge gründlich entfernt

Als erstes werden mit so genannten mechanischen Hand- oder auch mit Ultraschallgeräten die Zähne von Zahnstein befreit. Zahnstein entsteht aus weichen Zahnbelägen, die beim Putzen zu Hause nicht restlos beseitigt wurden und dann durch Mineralisation aushärten. Er bietet nicht nur den Kariesbakterien ideale Nischen und sorgt dafür, dass neue Zahn-

beläge immer schwerer wieder entfernbar sind, sondern schädigt auch den Verbund zwischen den Zähnen und dem Zahnhalteapparat, dem Parodont.

So entstehen Zahnfleischtaschen, in denen sich wiederum die Bakterien, die unter Sauerstoffabschluss leben, besonders wohl fühlen.

Der Zahnstein muss also entfernt werden: erst grob, dann in einer Feinbehandlung, bei der auch die versteckten, schwer zugänglichen weichen Beläge beseitigt werden.

Ränder von Zahnfüllungen, die Zwischenräume benachbarter Zähne, Kronenränder und die Flächen unter Brücken sind Bereiche, denen dabei die besondere Aufmerksamkeit der Prophylaxehelferin gilt. Sie kontrolliert und reinigt auch die Linie, an der das Zahnfleisch die Zähne säumt, um hier Entzündungen und Taschenbildungen vorzubeugen; an diesen empfind-

lichen Stellen sind Geschick und Vorsicht geboten. Zum Einsatz kommen bei der Säuberung der Zahnzwischenräume auch verschiedene Zahnseiden.

Sie werden in Apotheken in verschiedenen Ausführungen angeboten und helfen Ihnen auch zu Hause bei der Zahnpflege – dick und wuschelig für größere Zwischenräume und für Prothesennischen, dünn und glatt für normale Zahnabstände. Es gibt sie auch mit Fluoriden versetzt oder mit Minzgeschmack, gewachst oder „pur“, als zugeschnittene Fäden oder von der Rolle.

Sind die Zähne sauber, werden sie zusätzlich poliert; denn je glatter die Oberflächen sind, desto leichter kann man sie zu Hause von Belägen reinigen.

Das gilt übrigens auch für die Oberflächen von Füllungen und Zahnersatz.

Für die Politur werden spezielle Gummikelche, Polierbürstchen und Pasten verwendet.

## Nicht nur gut für die Gesundheit

Haben sich mit der Zeit Verfärbungen auf der Zahnoberfläche ergeben, kann man auch das so genannte Airpolishing durchführen. Dabei wird unter Druck ein Gemisch von Luft, Wasser und Pulver aus Natriumcarbonat auf die Schmelzflächen gesprüht. Diese „Dusche“ hellt die Zähne angenehm wieder auf – allerdings sollte sie nicht allzu häufig angewendet werden und gar nicht, wenn man etwa unter empfindlichen Zahnhälsen leidet.

Den Abschluss der professionellen Zahnreinigung bildet in der Regel eine Fluoridierung der sauberen Zahnflächen.

Dazu wird ein Fluoridlack aufgetragen, der zwar im ersten Augenblick scheußlich schmeckt, aber dafür jetzt besonders wirksam den Zahnschmelz härten kann.

Die professionelle Zahnreinigung wird von vielen Zahnärzten sicher nicht zu Unrecht eher als kosmetische Maßnahme eingestuft – allerdings als eine mit wichtigen gesundheitlichen Wirkungen. ■

## Gut betreut durch versierte Prophylaxehelferin

Sie sollten sich nicht zu nahe getreten fühlen, wenn Sie mit der Empfehlung des Zahnarztes konfrontiert werden, eine professionelle Zahnreinigung in Anspruch zu nehmen. Niemand weiß besser als er, dass man allein nicht wirklich restlos die Zähne reinigen kann.

Es gibt so viele Schlupflöcher und Winkel für Beläge im Gebiss – über hundert an der Zahl –, dass man spezielle Hilfsmittel braucht, um überall die Plaque-Reste entfernen zu können.

Deshalb gibt es wohl keinen Patienten, dem die professionelle Zahnreinigung nicht nützen würde. Zweimal im Jahr, so empfehlen Experten, sollte man sich ihr unterziehen.

In vielen Praxen gibt es inzwischen speziell weitergebildete Zahnarthelferinnen,

# Ein Programm, ganz auf Sie zugeschnitten

*Umfang und Inhalt der Prophylaxe richten sich nach persönlichem Bedarf*

## Risiken beseitigen und vorbeugen

Wenn ein Patient nicht von selbst nach Individualprophylaxe-Maßnahmen fragt, dann kann ein Befund aus der regulären Zahnbehandlung ein Anlass sein, dass der Zahnarzt sie empfiehlt. Ein besonders auffälliger Kariesbefall kann ebenso den Anstoß dafür geben wie ein nur gerade eben erkennbarer kariöser Defekt des Zahnes. Defizite in der Mundhygiene, die der Zahnarzt feststellt, oder Erkrankungen der Mundschleimhaut, geplante Zahnersatztherapien, Implantatversorgungen oder notwendige parodontologische Eingriffe – immer wird man bestrebt sein, mit individuellen prophylaktischen Maßnahmen die Keimzahl im Mund möglichst dauerhaft zu reduzieren und den Patienten in die Lage zu versetzen, für seine Mundgesundheit bewusster und effektiver zu sorgen. Das ist der Anteil, den der Patient für den langfristigen Erfolg einer jeden zahnärztlichen Therapie beisteuern muss.



„Reserven“ in puncto Zahnpflege zu ermitteln, Ihnen die Technik einer optimalen Zahnreinigung zu zeigen und sie mit Ihnen zu üben und dabei auch andere Hilfsmittel als nur die Zahnbürste zu benutzen. Kleine Entzündungen der Mundschleimhaut sollen ausgeheilt und Fremdreize, die das Säubern der Zähne erschweren können, sollen beseitigt werden – das sind beispielsweise überschüssige Füllungsrande oder scharfe Kanten. Die professionelle Zahnreinigung wird immer ein Bestandteil der Individualprophylaxemaßnahmen sein.

## Sag mir, was du isst ...

Die Prophylaxehelferin wird sich für Ihre Ernährungsgewohnheiten interessieren. Hier liegt nämlich ein wesentlicher Schlüssel, um dem Geheimnis „guter“ oder „schlechter“ Zähne auf die Spur zu kommen. Zucker, der eine der größten Gefahren für die Zähne in sich birgt, ist beispielsweise in mehr Lebensmitteln und dort auch in größeren Mengen vorhanden, als man sich denkt. Vom

immensen Zuckergehalt der Cola dürfte mittlerweile jeder wissen, aber auch andere Getränke – Limonaden, aber auch Fruchtsäfte, Eistees (!) - sind meist mit einem kräftigen Hieb Zucker gewürzt. Das trifft übrigens auch auf Ketchup zu – wer denkt schon daran? Fertige Puddings, industriell gebackene Kuchen, aber auch diverse Sorten Cornflakes, Snacks & Co. beziehen ihren Wohlgeschmack aus einem Anteil von Zucker, der deutlich über dem liegt, mit dem wir selber kochen und backen würden. Die Prophylaxehelferin weiß darüber Bescheid und wird Ihnen auch erklären, warum Sie Vollkornbrot statt Brötchen, Rohkost statt Gemüse aus der Dose essen sollten – weil (unter anderem) nämlich die Zähne und das Zahnfleisch die Belastung des Kauens brauchen, um „fit“ zu bleiben. Sie wird Ihnen sicher auch ins Gewissen reden, auf welche Weise Nikotin und Alkohol in größeren Mengen nicht nur die Zähne verfärben, sondern die Mundschleimhaut krank machen können.

## Keimzahlen ermitteln

Stets ist die Diagnose des Zahnarztes der Ausgangspunkt. Eventueller Kariesbefall, Zahnbeläge, Entzündungen des Zahnfleisches oder des Zahnhalteapparates werden in einem Plan dokumentiert, so dass der Erfolg der Individualprophylaxemaßnahmen am Ende auch kontrolliert werden kann.

Mit speziellen Tests können das Karies- und das Parodontitisrisiko ermittelt werden, das bei Ihnen vorliegt. Dabei wird nachgeforscht, ob sich die Bakterien und Keime in Ihrer Mundflora in einem normalen Gleichgewicht halten oder ob – und wenn ja, aus welchen Gründen – bestimmte Keime besonders zahlreich vorhanden sind. Man weiß, dass sich im Zahnbelag bis zu 500 Bakterienarten befinden können. Eine Entfernung des Belags auf den Zähnen, aber auch auf der Zunge, kann schon das Erkrankungsrisiko deutlich vermindern. Allerdings hat man auch herausgefunden, dass sich einige Keime nicht allein mit mechani-

schen Mitteln beseitigen lassen, sondern dass hierfür spezielle Medikamente – meist in Spülungen – nötig sind.

## Programm nach Maß

Je nach dem Befund, den Ihr Zahnarzt ermittelt hat und mit Ihnen besprochen wird, gibt es verschiedene Notwendigkeiten und Möglichkeiten der Individualprophylaxe. Sind Ihre persönlichen Erkrankungsrisiken gering oder gar kaum messbar und stellt der Zahnarzt fest, dass Sie die Techniken und Hilfsmittel einer optimalen Mundhygiene schon kennen, dann kann es ausreichen, wenn regelmäßig eine professionelle Zahnreinigung vorgenommen wird. Es kann aber auch sein, dass er Ihnen zu einer umfangreicheren individualprophylaktischen Betreuung rät. Die wird – je nach Ihrem individuellen Bedarf – mehrere Sitzungen umfassen. Das Anliegen ist es, Sie über die Einflussfaktoren für Karies und Parodontitis zu informieren, in Gesprächen Ihre persönlichen

# Die Hilfsmittel richtig benutzen

*Drauflos-Schrubben bringt's nicht*



## Die „Wissenschaft“ vom Zähneputzen

Haben Sie sich eigentlich schon einmal selbst beim Zähneputzen beobachtet? – Wer meint, da gäbe es nicht viel zu sehen außer Schaum, der irrt. Ernsthaftige Wissenschaftler haben sich damit beschäftigt, wie man's denn nun richtig macht.

Die Prophylaxehelferin wird es Ihnen im Rahmen Ihrer Individualprophylaxe-Sitzungen vorführen: Zuerst wird der Mund ausgespült. Dann setzt man die Zahnbürste mit fluoridhaltiger Zahnpaste im Winkel von 90 Grad auf Zähne und Zahnsaum auf. Nun heißt es, die Bürste auf der Stelle zu rütteln und kreisen zu lassen und die Borsten in Schwingung zu bringen. Ist das geschehen, setzt man die Bürste im nächsten Abschnitt des Gebisses neu an und wiederholt das Ganze, bis die Außenflächen der

Zähne rein sind. Dann sind die Innenflächen an der Reihe; dafür stellt man die Zahnbürste hochkant zur Zahnachse. Die Kauflächen schließlich reinigt man Stück für Stück durch Ausführen kleiner Kreise auf der Stelle, der Zahnbürstengriff zeigt dabei in Richtung Nase. Haben Sie das so schon einmal probiert?

Klar dürfte bei solcher Technik und Gründlichkeit auf jeden Fall sein, dass die berühmten drei Minuten Putzzeit, die stets angemahnt werden, gar nicht mehr zu lang sind.

## Zahnseide, Bürstchen, Mundspülung

Trotz Rüttelns und Drehens von Kreisen wird man nicht alle Bereiche des Gebisses zur Zufriedenheit – erst zur Zufriedenheit der Prophylaxehelferin, bald aber auch zur eigenen, man gewöhnt sich recht schnell an den neuen „Standard“ – gereinigt haben. Das ist der Punkt, an dem zusätzliche Hilfsmittel ins Spiel kommen, die Ihnen in der Zahnarztpraxis erklärt und empfohlen werden. Sie dienen vor allem der Reinigung der Zahnzwischenräume (der Interdentalräume). Denn diese bei jüngeren Patienten in der Regel noch recht engen Spalte sind die „beliebtesten“ Reservate für Speisereste und Zahnbeläge aller Art. Beginnt an diesen Stellen eine Karies, dann wird sie meist erst erkannt, wenn's schon schmerzt, und vielfach ist nicht nur ein Zahn davon betroffen, sondern der Nachbar gleich mit. Den Gebrauch von Zahnseide – wie bei der Zahnbürste kommt es hier auf viel Gefühl

und wenig Druck an – zeigt Ihnen die Prophylaxehelferin. Sie kann Ihnen auch so genannte Interdentalbürsten empfehlen, die es in unterschiedlicher Form und Größe gibt – einige sehen aus wie kleine Flaschenbürsten, andere haben nur ein einziges Borstenbüschel. Und schließlich kann man sich auch Mundspüllösungen besorgen, die zusätzlich für eine Fluoridzufuhr sorgen und in bestimmtem Umfang auch die unerwünschte Vermehrung der Bakterien in der Mundhöhle unterdrücken.

## Rechtzeitig erneuern!

Übrigens, alle Instrumente zur Zahnreinigung sollte man regelmäßig gegen Neue eintauschen. Wenn Ihnen die Prophylaxehelferin erklärt hat, worauf es bei der richtigen Zahnbürste ankommt (u. a. auf die kurzen, abgerundeten Borsten), dann wird es Ihnen logisch sein, dass sich die Borsten abnutzen und nicht mehr optimal putzen. Bereits nach drei Wochen Benutzung, so heißt es, beginnt die Qualität der Zahnbürste zu leiden, und schon nach acht Wochen sollte sie ihren Dienst quittieren. Tatsächlich aber verbrauchen die Deutschen statt sechs Zahnbürsten pro Jahr nur durchschnittlich 1,4.

Selbst wenn man an Grippe erkrankt war oder Zahnfleischentzündungen hatte, sollte man anschließend die Zahnbürste ausrangieren. Das feuchte, warme Milieu zwischen den Borsten könnte den Krankheits-erregern eine Überlebenschance gewähren und Sie wieder anstecken, warnte kürzlich der Informationskreis für Mundhygiene aus Darmstadt. ■

## Was sind das für Geschichten?

Die Bilder in diesem ZahnRat hat der Aachener Maler Wolfgang Schilling gemalt. Er hat in seiner Phantasie die Zahnbürsten zum Leben erweckt und dabei entdeckt, dass sie sich recht menschlich verhalten: Sie sind mal fröhlich, mal traurig, haben Kinder, brauchen Aufmerksamkeit und Zuneigung. Und vor allem wollen sie gebraucht werden.

# Pflicht und Kür der Prophylaxe

## Besondere Mundhygiene auch für Implantate

So ein umfangreiches Individualprophylaxeprogramm, für das Sie aus Ihrer eigenen Tasche bezahlt haben, wird sich für Sie auszahlen, wenn Sie sich bemühen, die Empfehlungen der Prophylaxehelferin zu Hause so gewissenhaft wie möglich umzusetzen. Regelmäßige Konsultationen, um kontrollieren zu lassen, ob sich der gute Zustand, in dem Sie aus dem Programm „entlassen“ worden sind, auch erhalten hat, gehören dazu – wer will schon nach einiger Zeit wieder von vorn anfangen ... Wie oft Sie in die Zahnarztpraxis kommen sollten, wird sich ganz individuell zeigen. Zwei Kontrollen jährlich sollten aber Standard sein.

## Prophylaxe intensiv

Hat die Ermittlung Ihres Kariesrisikos ergeben, dass die Prognose für Sie ungünstig ausfällt, bietet Ihnen die Zahnarztpraxis individuell zugeschnittene Intensivprophylaxe-Maßnahmen an, die der Zahnarzt entsprechend Ihrem Befund festlegt. In solchem Fall werden Sie relativ häufig zu Behandlungen und Kontrollen bestellt werden – aber die Aussicht, die eigenen Zähne zu erhalten, ist diese Mühe sicher wert.

## Pflicht bei einigen Therapien

Während die Prophylaxe in den bisher genannten Fällen für die Patienten gewissermaßen als „Kür“ anzusehen ist, gibt es auch eine Reihe von Fällen, in denen sie zuzusagen zum Pflichtprogramm wird. Wenn Sie beispielsweise Implantate haben

möchten, um darauf Zahnersatz fest eingliedern zu lassen, dann ist es unerlässlich, dass Sie über die Anforderungen einer optimalen Mundhygiene nicht nur informiert werden, sondern dass Sie auch schon vorher ausreichende Fertigkeiten im Umgang mit allen Hilfsmitteln erworben haben. Die Erfahrung der Wissenschaft besagt nämlich, dass die Mehrzahl der Implantate, die im Laufe der Jahre wieder verloren gehen, aufgrund von Entzündungen des Parodonts abgestoßen werden. Diese Prozesse werden von Bakterien in Gang gesetzt, die sich wie bei den natürlichen Zähnen im Zahnbelag „einrichten“. Leider beginnt das Wirken dieser Keime weitgehend unbemerkt und wird deshalb spät – zu spät in manchem Fall – behandelt.

Je perfekter die Mundhygiene des Patienten, desto geringer die Gefahr, dass so etwas passiert. „Pflicht“ sollte regelmäßige Prophylaxe auch im fortgeschrittenen Lebensalter sein. Ein lückenhaftes Gebiss bietet noch viel mehr Nischen für Beläge und Zahnstein als bei jungen Patienten. Beim mindestens alljährlichen Zahnarztbesuch werden auch der korrekte



Sitz der Prothese und eventuelle Veränderungen der Mundschleimhaut kontrolliert – Letzteres ist ein wichtiger Aspekt der Krebsvorsorge, aber durchaus auch der Erkennung anderer Allgemeinerkrankungen, die sich am Zustand der Mundschleimhaut ablesen lassen. ■

## Impressum

## ZahnRat 34

### Herausgeber

34/2002

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

### Verlag

Satztechnik Meißen GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen  
Tel. (03525) 71860, Fax 718611  
E-Mail: satztechnik.meissen@t-online.de

### Verantwortlich für den Inhalt

Burkhard Labs, Dr. Eckart Bohley

### Redaktion

Dr. Christian Hirsch, Sabine Fiedler

### Abbildungen:

aus Bilderzyklus „Zahn-Birthday“, 1996-1998,  
Wolfgang Schilling, 52070 Aachen, Luisenstr. 48

### Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz

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

© Copyright by Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich. Telefon (03525) 71 86 33, Telefax (03525) 71 86 11

## Patientenberatungsstellen



### Landeszahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94, 03046 Cottbus  
Telefon (03 55) 38 14 80  
Internet: [www.lzkb.de](http://www.lzkb.de)



### Landeszahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 304, 19055 Schwerin  
Telefon (03 85) 59 10 80  
Internet: [www.zaekmv.de](http://www.zaekmv.de)



### Landeszahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11, 01099 Dresden  
Telefon (03 51) 80 66-2 57/-2 56  
Internet: [www.zahnaerzte-in-sachsen.de](http://www.zahnaerzte-in-sachsen.de)



### Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162, 39110 Magdeburg  
Telefon (03 91) 73 93 90  
Internet: [www.zahnaerzte-sah.de](http://www.zahnaerzte-sah.de)



### Landeszahnärztekammer Thüringen

Barbarosshof 16, 99092 Erfurt  
Telefon (03 61) 74 32-0  
Internet: [www.landeszahnaerztekammer-thueringen.de](http://www.landeszahnaerztekammer-thueringen.de)