

ZahnRat 87

Zahnwechsel · Ernährung · Zahnsperre · White Spots · Schmelzdefekte · Bonusheft

Zwischen Zuckertüten-Zahnlücke und Weisheitszahn



So viele Erwartungen, so viele Veränderungen, so viele neue Erfahrungen – mit dem ersten Schultag machen sich die Kinder auf ihren eigenen Weg.

In den zehn Jahren Schulzeit erleben sie vielfach geistige und körperliche Veränderungen, die die Eltern aus eigener Erfahrung kennen und deshalb am besten begleiten können. Im Bereich Gesundheit eröffnen sich zudem immer mehr Informationsquellen, die das gemeinschaftliche Familienwissen zu

Gesundheit und Gesunderhaltung auf einen hohen Stand gebracht haben. Besonders profitierten davon die Mund- und Zahngesundheit der Kinder und Jugendlichen.

Das Zähneputzen vom Kleinkindalter an, die Verwendung kindgerechter Zahnpasten, der regelmäßige Besuch von Zahnärzten im Kindergarten und die Vorsorgeuntersuchungen der Vorschulkinder beim Familienzahnarzt waren ein gutes Startkapital in eine zahngesunde Schul- und Teenagerzeit.

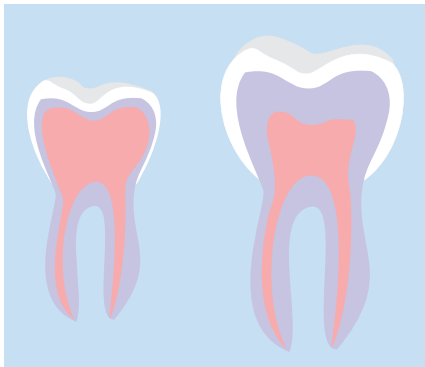
Der Zahnwechsel ist die erste neue Herausforderung. Die zweiten Zähne kommen zwar von selbst, doch wann? Und warum sind sie besonders schutzbedürftig? Welche Zahnbürste ist die beste? Macht Zähneputzen mit Bluetooth endlich Spaß? Was sind Schmelzdefekte? Wann muss der Kieferorthopäde helfen? Welche Weisheit gilt heute für Weisheitszähne? Warum kann besonders Laufsport die Zähne gefährden? Antworten auf diese Fragen sowie weitere Fakten, Erfahrungen und Infos finden Eltern auf den Seiten 2 bis 5 und Teenager auf den Seiten 6 bis 7.

Die Familie ist der Spiegel, in den die Kinder schauen

Wieso weiße und gelbe Zähne?

Endlich zeigen sich die neuen Schneidezähne in der großen Schulanfänger-Zahnlücke. Und dann das – die neuen Zähne sehen ziemlich gelb neben den Milchzähnen aus!

Keine Sorge, da hat niemand etwas falsch gemacht. Der Farbunterschied ist ganz natürlich und fällt nur auf, weil die unterschiedlich aussehenden Zähne nebeneinander stehen. Nur die Milchzähne sind von Natur aus so weiß wie Milch – und genau deshalb heißen sie auch so.



Der Milchzahn links in der Abbildung hat im Vergleich zum bleibenden Zahn, rechts in der Abbildung, eine kleinere Kaufläche und einen dünneren Schmelzmantel.

Zwei „Sechser“ für Schulanfänger

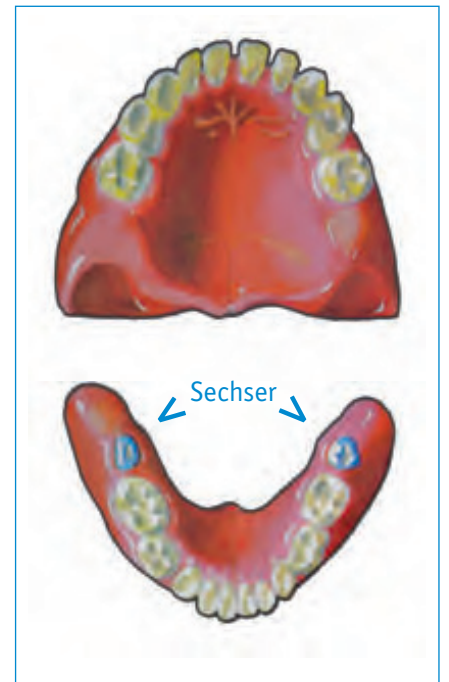
Der Sechser ist kein Lottogewinn, sondern der erste Molar, landläufig auch Backenzahn genannt, im Unter- und Oberkiefer. Er heißt so, weil er an 6. Position in der Zahnreihe und zu meist im 6. Lebensjahr durchbricht.

Während die große Zahnlücke ganz deutlich den Beginn des Zahnwechsels anzeigt, bleibt der neue Backenzahn jeweils links und rechts im Unterkiefer oft unbemerkt.

Mit diesen beiden „Sechsern“ hat es etwas Besonderes auf sich.

Alle bleibenden Zähne haben zunächst nach dem Durchbruch eine „Außenhaut“, die noch nicht völlig fertig ausgehärtet ist. Zucker, Säure und Bakterien können in der noch nicht gänzlich ausmineralisierten Schmelzschicht einen regelrechten Lochfraß anrichten und das darunter liegende Zahnhartgewebe zerstören – Karies am noch ganz jungen, bleibenden Zahn.

Deshalb müssen in diesem Altersabschnitt besonders der Zucker- und der Säurekonsum gering gehalten werden. Dabei nicht nur an die Süßigkeiten



denken, sondern ebenso an Obst-säfte, Salatsaucen, Dressings und Limonaden.

Auch das Zähneputzen sollte in dieser Zeit eher mit Bedacht als mit Eile und Nachdruck geschehen.

Eine elektrische Zahnbürste eignet sich gut, denn übt die Kinderhand zu viel Druck aus, bleibt der Bürstenkopf einfach stehen. Geführt werden sollte jede Zahnbürste vom Zahnfleisch weg über den Zahn. Ein Kreisen oder Querbürsten verteilt Schmutz und Speisereste nur.

Wie sieht die richtige Zahnbürste aus?

Ganz gleich, ob elektrische oder Handzahnbürste – die beste Zahnbürste ist die, die jeden Tag benutzt wird. Bei der Handzahnbürste sollte der Kopf kurz sein, um auch bis an die hinteren Backenzähne zu kommen.

Die Zahnbürste muss für die Kinder gut

handhabbar sein, also einen rutschfesten Griff haben, und der Bürstenkopf sollte viele Borsten haben.

Die Borsten dürfen das Zahnfleisch nicht verletzen, deshalb eher weich oder mittel sein und vor allem unterschiedliche Borstenhöhen oder feine

Borstenenden haben.

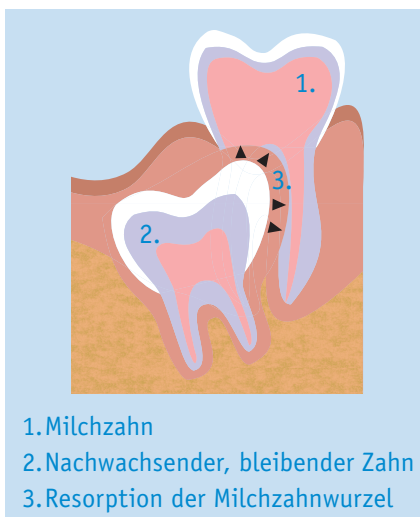
Nur so gelangt man beim Putzen auch zwischen die Zähne.



So geschieht der Zahnwechsel

Auch Milchzähne haben, wenn sie vollständig ausgewachsen sind, Zahnwurzeln. Die Milchschnidezähne und Milcheckzähne haben eine Wurzel, die Milchmolaren haben im Unterkiefer zwei und im Oberkiefer drei Wurzeln. Beim Zahnwechsel werden die Milchzahnwurzeln von den nachdrängenden bleibenden Zähnen resorbiert.

Ist die Milchzahnwurzel vollständig „abgebaut“, dann fällt der übriggebliebene Teil des Milchzahns aus, und der sieht so aus, als hätte der Milchzahn keine Wurzel gehabt.



Weisheitszahn und Bonusheft – Wozu sind die gut?

Steht der Zahn ordentlich in der Reihe, dient er natürlich dem Kaugeschehen und kann außerdem in späteren Lebensabschnitten bei Zahnersatztherapien eine Hilfe sein. Haben die Kinder aber Beschwerden und Schmerzen, dann ist ohne langes Abwarten der Familienzahnarzt zu konsultieren, der die Situation sehr genau untersucht und dann auch Empfehlungen geben kann.

Ab dem 12. Lebensjahr erhalten auch die Kinder das Bonusheft. Es ist schwierig, 12-jährigen den Gedanken von Vorsorge nahezubringen. Das lückenlose Führen dieses Dokumentes liegt deshalb zunächst in Ihren Händen als Eltern. Aber den Ernst und die Verantwortung dafür begreifen Kinder schnell, wenn sie das Heft zweimal jährlich zum Zahnarzt mitnehmen, wenn in der Zahnarztpraxis danach gefragt wird, wenn sie selbst darauf achten müssen, dass der Stempel eingetragen wird, und das Bonusheft in Ihre Obhut zurückgeben müssen. Schauen Sie auch mal gemeinsam auf den Internetseiten Ihrer Krankenkasse nach, wieviel Geld man mithilfe des Bonusheftes bei Zahnersatz als Erwachsener sparen kann.

So erscheinen die neuen Zähne im Ober- und Unterkiefer

- | | |
|--|-------------------|
| · Erster großer Backenzahn (auch „Sechser“ genannt) links und rechts | ab 6. Lebensjahr |
| · Mittlere Schneidezähne | ab 7. Lebensjahr |
| · Seitliche Schneidezähne | ab 8. Lebensjahr |
| · Erster kleiner Backenzahn (links und rechts) | ab 9. Lebensjahr |
| · Zweiter kleiner Backenzahn (links und rechts) | ab 11. Lebensjahr |
| · Eckzähne | ab 11. Lebensjahr |
| · Zweiter großer Backenzahn (links und rechts) | ab 12. Lebensjahr |
| · Dritter großer Backenzahn als Weisheitszahn | ab 17. Lebensjahr |

Zahnwechsel regt Knochenbildungsprozess an

Der Durchbruch dieser Zähne kann auch von Schmerzen, Zahnfleischreizungen oder Bläschen im Mund begleitet sein. Hilfreich können da Gele mit Lidocain, z. B. Dentinox, sein, das Sie sicher noch aus der Zeit des ersten Zahndurchbruchs bei Ihren Kindern kennen.

Die Weisheitszähne können sich bereits mit 15, 16 Jahren bemerkbar machen, der vollständige Durchbruch

zieht sich oft über mehrere Jahre hin. Es ist nicht pauschal notwendig, diese Zähne zu entfernen. In den meisten Fällen wird das Erscheinens der Weisheitszähne sogar nicht einmal bemerkt.

Jeder Zahndurchbruch regt auch den Knochenbildungsprozess an. Vor allem für junge Menschen ist es wichtig, dass sich eine gute Knochensubstanz entwickelt.

Die Kontrolle beim Kieferorthopäden ersetzt nicht die Vorsorgekontrolle beim Familienzahnarzt! Der Kieferorthopäde als „Spezialist“ kontrolliert lediglich die Apparatur und den Therapieprozess am betroffenen Zahnstand. Darüber hinausgehende Befunde oder Veränderungen an Zähnen und Mundschleimhaut kann nur der Familienzahnarzt feststellen.

White Spots und Schmelzdefekte heißen die Gefahren für die jungen Zähne

Zähne schützen beginnt bei Essen und Trinken

Die Essgewohnheiten der Kinder ändern sich mit dem Schulbeginn ganz entscheidend. Sie essen selbstverantwortlich, öfter als bisher und zumeist nicht mehr unter Aufsicht von Erziehern. Und nach dem Mittagessen ist nur selten die Möglichkeit zum Zähneputzen gegeben. Zahnpflegekaugummi, wie ihn dann gern Erwachsene nehmen, sind für Schulkinder zumeist keine Lösung. Eher Wasser und ungesüßte Tees.

Vorsicht aber bei „Wasser mit Geschmack“ – diese Getränke enthalten etwa 3,2 g Zucker auf 100 ml.

Obst ist gut, weil es Essen und Trinken quasi vereint. Noch geeigneter ist Gemüse, weil es weder Fruchtzucker noch Fruchtsäure enthält. Zucker und Säuren

weichen die Zahnschmelzoberflächen auf, aus denen sich dann Mineralien herauslösen und fortgespült werden.

Aber gerade die Mineralien machen die Zahnoberflächen hart. Zum Glück führt der Speichel wieder Mineralien an die Lochstellen im Schmelz heran. Lässt man nach dem Genuss von Obst, Säften oder auch Zuckerwerk dem Speichel etwa 30 Minuten Zeit, hat er neue Mineralien in die Zahnoberfläche eingeschwemmt und das saure Klima im Mund wieder neutralisiert. Die aufgeweichte Schmelzoberfläche wird nun wieder hart.

Wer dann Zähne putzt, trägt mit der Zahnbürste keine Hartsubstanz-Teile mehr ab.

Und was ist mit Naschen? – Eine kleine Zucker-Kunde

Naschen gehört zum Leben. Aber Süßkram sind keine Lebensmittel. Kinder müssen das Dosieren lernen.

Es ist gut gemeint, Kindern aufzutragen, sich die Süßigkeit einzuteilen. Also wird Zuckerzeug und Schokolade über mehrere Stunden verteilt gegessen. DAS IST FALSCH!

Die Zähne sind über mehrere Stunden ohne Pause der Säure ausgesetzt, die die Bakterien aus Zucker bilden. Die Schmelzschicht wird aufgeweicht und bleibt ebenfalls ohne Pause weich. Die Bakterien können diese Schicht durchdringen und schädigen nun mit ihrem Säurefraß die Zahnflächen, die das normalerweise harte Dentin sonst schützt.

BESSER ist es, einmal richtig zu Naschen und dann eine lange Pause einzulegen.

Übrigens: Zuckeraustauschstoffe verleiten eher zum vermehrten Konsum, weil jeder meint, ja keinen Zucker zu sich zu nehmen. Echter Zucker ist dann doch leichter verdaulich, schmeckt besser und wird von Kindern eher ernst genommen als Kalorienbombe und „Futter“ für die Kariesbakterien.

So viel Würfelzucker steckt in 100 g bzw. 100 ml

Ketchup	8 Stück
Fruchtjoghurt	10 Stück
Kinella Traube-Apfelsaft	5 Stück
Paprika-Chips	19 Stück

Zahnsperre heißt nicht Verzicht – aber Verstand einschalten

Beim Essen:

Die Belastung einer Zahnsperre sollte kein Erwachsener unterschätzen. Bei Sport und Freizeit heißt es für die Betroffenen, besonders den Gesichtsbereich zu schützen. Bei Stürzen oder Zusammenstoßen können die Zahnapparaturen sehr schnell schmerzhaft Verletzungen „anrichten“. Muss eine feste Zahnsperre getragen werden, ist vor allem das Essen anfangs eine Herausforderung. Alles, was beim Abbeißen und Kauen wehtut oder sich unter die Apparatur klemmen kann, streichen die Kinder und Teenies ganz schnell vom Speiseplan – das betrifft vor allem Rohkost, Brotsorten und Fleisch.

Helfen Sie ihnen, indem Sie einfach Obst und Gemüse kleingeschnitten auf den Familientisch bringen und in die Lunchbox legen, allzu faserige Lebensmittel gar nicht erst anbieten und Nüsse einfach als gemahlene Nüsse in Gebäck verwenden.

Auch von allzu körnigem Gebäck oder Müsli sollte Abstand gehalten werden. Das harte Korn kann die Spange selbst beschädigen, sich aber auch unter Teile der Apparatur schieben und damit Druckschmerzen auslösen.

... und Trinken:

Eine weitere Nebenwirkung des Tragens von Zahnsperren kann verminderter Speichelfluss sein – das heißt, der Mund wird trocken.

Warum ist das gefährlich?

Normalerweise werden die Zähne

24 Stunden am Tag ganz natürlich von Speichel umspült, der damit Speisereste von den Zähnen fernhält, die sonst von Bakterien in zahn-schädliche Säure umgewandelt werden würden.

Bei „Spangenkindern“ ist der Zuckerkonsum sehr gering zu halten – denn auch aus Zucker machen die Bakterien Säuren – in einem trockenen Mund ohne Speichel werden die Säuren nicht neutralisiert und weichen den schützenden Schmelz auf.

White Spots – klingt schick, ist aber gefährlich

Ein solcher Säureangriff kann rings um das Bracket zu Entkalkungen führen, was sich als weiße Flecken zeigt – sogenannte White Spots. Die Flecken sind eine Vorstufe der Karies und auch nur im Anfangsstadium wieder zu remineralisieren. Blinkt einem also solch ein White Spot entgegen, ist sofort ein Besuch beim Zahnarzt angesagt.

Ein dauerhaft trockener Mund verändert auch das Zahnfleisch. Es schrumpft und legt die Zahnhälse frei. Diese sind viel angreifbarer, weil ihnen die harte und glatte Schmelzoberfläche der Zahnkronen fehlt.

Fazit:

Kinder, besonders Zahnspangen-Träger, sollten über den Tag und nach den Mahlzeiten viel trinken. Am besten Wasser **ohne Zusätze**.

Kommt dann noch ein fehlender Lippenschluss, wie zum Beispiel bei ausgeprägter Mundatmung, hinzu, sind die Schäden programmiert.

Schmelzdefekte – das bedeutet erhöhte Kariesgefahr



Leider kommt nicht jeder Zahn gesund „zur Welt“. Bei etwa 10 Prozent der Kinder tragen die ersten bleibenden Backen- und/oder Frontzähne Mineralisationsstörungen in sich. Diese zeigen sich als weißlich bis gelbliche Flecken. Der Zahnschmelz dieser Zähne kann nach dem Durchbruch sehr schnell abgerieben werden, weil diesem Schmelz die Mineralien fehlen und er dadurch regelrecht bröckelig ist. Man spricht auch von „Zähnen wie Kreide“.

Meist betrifft dies nur einige Zähne im Gebiss, doch diese bedürfen besonderer zahnärztlicher Beobach-

tung, Pflege und Therapie.

Die Ursachen sind vielfältig. Auslöser können häufige fiebrige Infekte, Antibiotikagaben oder auch Magen-Darm-Erkrankungen im ersten Lebensjahr sein. Gerade in dieser Zeit bilden sich die bleibenden Zähne im Kiefer, die dann erst im 6. Lebensjahr durchbrechen.

Aufgrund ihrer fehlerhaften Struktur haben diese Zähne eine sehr raue Oberfläche und sind damit auch kariesanfälliger als „normale“ Zähne. Regelmäßiges sorgfältiges Zähneputzen ist deshalb besonders wichtig.

Vorleben statt „Vorbeten“

- Zähneputzen auch selbst konsequent in jeder Lebenslage durchführen;
- selbst Obst und Gemüse essen und wenig Süßgetränke einkaufen;
- Süßigkeiten auch für Erwachsene als etwas Besonderes behandeln; Kinder müssen den Genuss-Sinn erst lernen.
- selbst Zahnseide benutzen und damit die Handhabung vormachen; Für Kinder gibt es extra Zahnseide.
- nach Krankheiten, besonders grippalen Infekten, Zahnbürste bzw. Bürstenkopf auswechseln und erklären;
- gelegentlich hinschauen, wie mit der Zahnbürste geputzt wird, und sich beim Zähneputzen zuschauen lassen;
- mit Anfärbelösungen aus der Drogerie den Putzeffekt mal mit der ganzen Familie ausprobieren;
- selbst regelmäßig zum Zahnarzt gehen und darüber sprechen, warum das Bonusheft fast so wichtig wie der Personalausweis ist;



Das ist angesagt zwischen 12 und 16

Nicht Fisch, nicht Fleisch – ich werde Veggie

Obst, Saft, Müsli, Joghurt, Käse, Gemüse und Süßigkeiten mit dem grünen Ohr – das klingt alles lecker vegetarisch, sieht auch appetitlich aus und hört sich völlig ungefährlich an. Ist es auch, wenn Ihr dabei die beiden „Fallen“ Zucker und Säuren mit bedenkt.

In Obst und Saft steckt die natürliche Fruchtsäure, die einen chemischen Prozess in Gang setzt, der den Zahnschmelz aufweicht. Okay, für diesen Fall hat die Natur vorgesorgt. Der Speichel neutralisiert solche Säuren im Mund, und der aufgeweichte Zahnschmelz hat sich in etwa 30 Minuten von selbst wieder erholt. In dieser halben Stunde nach Genuss von Obst und Obstsaften sollten auch keine Zähne geputzt werden, denn die Zahnbürste würde Teile des noch aufgeweichten Zahnschmelzes ganz schnell wegschrubben.

Mit Zucker schmeckt nahezu alles – das weiß die Lebensmittelindustrie. Wer sich vegetarisch oder fleischlos ernähren will, achtet auf pflanzliche bzw. fleischlose Zutaten. Aber der Zucker in all seinen Erscheinungsformen wird meist nicht bedacht – oder auch nicht erwartet in solchen Produkten. Bei Cola oder Nutella kommt noch jeder selbst drauf – doch bei Müsli und Joghurt? Bei Pizza, Ketchup oder fertigen Soßen?

Fazit:

Wer sich zu eigentlich gesundem Apfelsaft oder O-Saft noch Müsli oder Pizza schmecken lässt, der macht mit aufgeweichtem Zahnschmelz den zuckerliebenden Kariesbakterien den Weg gleich bis auf das Zahnbein frei. Wird dann noch das Zähneputzen vergessen, steht dem Lochfraß an den Zähnen nichts mehr im Wege ...

Behaltet also immer beides im Auge: Zucker und Säuren. Übrigens hat sich herausgestellt, dass die Banane besonders lange an den Zähnen „kleben“ bleibt und deshalb auch besonders lange mit ihrem Fruchtzuckergehalt den Bakterien Nahrung bietet, die die Karieslöcher verursachen. Ein Schluck Wasser nach dem Essen hilft dem Speichel sehr gut beim Neutralisieren und beim Abspülen der Speisereste von und zwischen den Zähnen.

Käse ist ein guter Zahn-Freund

Sehr gut wäre auch ein Stück Käse zum Abschluss des Essens.

Warum?

Einfach ausgedrückt verhält es sich so: Das im Käse enthaltene Fett umschließt die Zuckermoleküle im Mund, bindet damit den Zucker und hält ihn von der Zahnoberfläche fern.

Ich will Spaß – Die Zahnbürste, die Bluetooth mit Dir spricht

Jede Zahnbürste muss vor allem benutzt werden. UND jede Zahnbürste muss mit der Hand auch geführt werden. Bei der normalen Handzahnbürste ist das logisch, aber auch die elektrische oder Schallzahnbürste ist über die Zähne zu führen. Die Kreisel- und Rüttelbewegungen dieser Geräte sind ein Zusatznutzen, der jedoch nicht eintritt, wenn die Zahnbürste einfach nur auf den Zahn aufgesetzt wird. Auch die „motorisierte“ Variante muss auf jeden Zahn angedrückt werden – sonst gelangen die Borsten ja nicht in die kleinen Rillen, Vertiefungen



und Zahnzwischenräume – und dann wird der Bürstenkopf vom Zahnfleisch weg über den Zahn geführt. Auch Bluetooth gibt nur Zusatzinfos, wie lange geputzt wurde, und welcher Zahn schon dran war.

Noch zwei Tipps:

1. Die Zahncreme immer vor dem Einschalten der Zahnbürste auf den Zähnen verteilen.
2. Auch bei dieser Zahnbürste ist nach überstandenen Krankheiten der Bürstenkopf zu wechseln.

Fazit:

Wenn Ihr Euch damit unterstützt und motiviert fühlt oder einfach das Gefühl habt, Euch damit die erforderliche Zeit fürs Zähneputzen zu nehmen, dann erfüllt die Bluetooth-Verbindung mit der Smartphone-App ihren Zweck.

Erleben – Ausprobieren – Genießen – und Spaß haben

Mit Sport lacht das Leben – nicht nur Siegertypen

... denn dort findet man Freunde und hat zusammen Spaß. Euer Kopf kann abschalten, der Körper wird „durchgerüttelt“ und Eure schul- und computer-versteiften Muskeln entspannen sich. Das hilft sogar „Knirschern“. Das sind Leute, die vor allem beim Schlafen mit den Zähnen knirschen. Ihr merkt das, wenn Euch morgens die Kiefergelenke wehtun. Was Ihr nicht sofort merkt – beim Knirschen über einen langen Zeitraum werden die Kauflächen der Zähne stark abgerieben. Überall da, wo der schützende Zahnschmelz dann fehlt, ist der Zahn verwundbar und oft auch schmerzempfindlich geworden.

Bewegung und sportliche Aktivitäten regen das Knochenwachstum an – also auch das der Kieferknochen, in denen sich unsere Zähne möglichst lange fest verwurzeln sollen.

Was – Laufen macht schlechte Zähne?
Es gibt Sportarten, bei denen viel

gelaufen wird. Schnell atmet man dann durch den Mund, der davon ganz trocken wird. Man hat kaum noch Spucke im Mund. Dafür aber noch die Reste von „Sportlernahrung“, wie Proteinriegel oder andere Riegel und auch von Sportgetränken und isotonischen Durstlöschern. Die sollen den Sportler stärken, das geht am schnellsten mit Kohlehydraten und Zucker. Weil die Spucke fehlt, liegen die Zähne sozusagen blank – und die im Mund lebenden Bakterien wandeln direkt auf den ungeschützten Zahnflächen alle Kohlehydrate und Zuckerteilchen sofort in Säure um, die Löcher in den Zahnschmelz frisst.

Klingt nach Theorie, doch es gibt den Beweis

Bei den Olympischen Spielen 2012 haben Spezialisten des University College London von 302 Spitzensportlern Mund und Zähne genauer untersucht. Das Ergebnis: Über die

Hälfte der Olympiahelden litt an Karies. Drei Viertel hatten eine Zahnfleischentzündung. Karies und krankes Zahnfleisch fordern das Immunsystem heraus. Raffen Sportler sich nicht zu einer ordentlichen Mundhygiene auf, ist das Immunsystem überfordert und die Abwehrkräfte des Körpers werden geschwächt. Leistungsabfall ist die Folge.

Fazit:

Sport oder einfach Bewegung im Alltag tut auch Mund und Zähnen gut. Achtung beim sportlichen Genuss von Corny-Riegel, Snacks und „Sportler“-Limos. Neben gesunden Cerealien und isotonischen Mineralien enthalten solche Snacks auch viel Zucker. Was also tun? Die Erste Hilfe gegen Durst beim Sport und gegen Kariesbakterien heißt „Wasser“. Auch ein zuckerfreier Kaugummi gleich nach dem Sport sorgt schnell wieder für genug zahn-schützende Spucke im Mund.

Impressum

ZahnRat 87, Dezember 2015

Herausgeber

Landeszahnärztekammer
Brandenburg,
Zahnärztekammer
Mecklenburg-Vorpommern,
Landeszahnärztekammer Sachsen,
Zahnärztekammer
KZV Sachsen-Anhalt sowie
Landeszahnärztekammer Thüringen

Verlag, Anzeigen, Gesamtherstellung,

Druck und Versand

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

Verantwortlich i. S. des Presserechts

Dr. Thomas Breyer
Landeszahnärztekammer Sachsen

Redaktion

Dr. Angela Grundmann, Löbau;
Dr. Guido Nitzsche, Coswig;
Dipl.-Journ. Gundula Feuker
Landeszahnärztekammer Sachsen

Bildquellen

Dr. Guido Nitzsche; Dipl.-Journ. Gundula Feuker;
Archiv LZK Sachsen

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

© Landeszahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.
Telefon: 03525 71860
Fax: 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

Bestellformular

Unter Downloads auf:
www.satztechnik-meissen.de

Patientenzeitschrift ZahnRat

Besuchen Sie uns auch im Internet



www.zahnrat.de

und folgen Sie uns auf



www.facebook.com/zahnrat.de



www.zahnrat.de





**DIE AKTUELLE
PATIENTENINFORMATION
IHRES ZAHNARZTES**

ZahnRat 84

**Die Qual der Wahl fürs Material
Welche Füllung ist die richtige für Ihren Zahn?**



Die Füllung im Kariesverlorenen Ober- oder Unterkiefer ist ein zentraler Bestandteil der Zahnerhaltung. Sie muss nicht nur funktionell, sondern auch ästhetisch und langfristig stabil sein. Die Wahl der richtigen Füllungsmaterialien ist daher eine wichtige Entscheidung für den Patienten und den Zahnarzt.

Informationen der Zahnärztin

ZahnRat 85

**Parodontitis – eine unterschätzte Gefahr
Volkskrankheit kann weitreichende Folgen haben**



Parodontitis ist eine weitverbreitete Infektionskrankheit der Mundhöhle, die zu Entzündungen des Zahnfleischs und der Kieferknochen führt. Sie ist eine der häufigsten Ursachen für Zahnverlust und kann auch systemische Gesundheitsprobleme verursachen.

Informationen der Zahnärztin

ZahnRat 86

**Weckt Schnarchen das wilde Tier in Ihnen?
Zahnärzte können helfen, wieder ruhiger zu schlafen**



Schnarchen ist ein häufiges Problem, das nicht nur die Schlafqualität beeinträchtigt, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöht. Zahnärztliche Maßnahmen wie Mundschienen können dabei helfen, das Schnarchen zu reduzieren.

Informationen der Zahnärztin

ZahnRat 87

**Zwischen Zuckertüten-Zahnücke
und Weisheitszahn**



Die Entfernung von Zahnlücken ist ein wichtiges Thema für viele Patienten. Zahnärztliche Behandlungen wie Brackets oder Zahnspangen können dabei helfen, ein schönes Lächeln zu erreichen.

Informationen der Zahnärztin

Versandkosten (zuzüglich 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €
Gesamt		5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €
Gesamt		8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €
Gesamt		12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,00 €
Gesamt		15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €
Gesamt		18,20 €

**Bestellungen über
0 35 25 - 71 86 12**

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c
01665 Diera-Zehren OT Nieschütz

Kinder zahncreme®
nenedent



„Ja, die mögen wir!“

Kinder zahncreme®
nenedent

zum „Gerne-Zähneputzen“
mit Extra-Schutz gegen Karies

**nenedent®
Kinderzahncreme
ohne Fluorid
mit 13% Xylit**
Zeitschrift Öko-Test
bestätigt:
Testnote „sehr gut“

Inhalt: 50 ml

**nenedent®
Kinderzahncreme
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit**

Inhalt: 50 ml

**nenedent®
Kinderzahncreme
homöopathieverträglich
mit 500 ppm Fluorid
mit 13% Xylit**

Inhalt: 50 ml



Tipps und Tricks zum „Gerne-Zähneputzen“ und weitere Informationen finden Sie unter www.gerne-zähneputzen.de

Dentinex Gesellschaft für pharmazeutische Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19, 12277 Berlin, Tel.: 030-7200340, Fax: 030-7211038,
www.dentinex.de

