

Colgate

Mundgesundheit ist Lebensqualität

Gezielt individuell vorbeugen – zu Hause
und beim Zahnarzt



Inhalt

Editorial	3
Mundgesundheit ist Lebensqualität	4
Prophylaxe zu Hause	
- Häusliche Mundpflege	6
- Gesunde Ernährung	8
Prophylaxe in der Zahnarztpraxis	
- Kontrolluntersuchungen	11
- Angstbewältigung	12
Professionelle Zahnreinigung	14
Die wichtigsten Prophylaxe-Tipps auf einen Blick	16
Monat der Mundgesundheit	17



Liebe Leserinnen und Leser,

viele Patienten handelten bisher nach dem Motto: Ein Zahnarztbesuch ist erst dann notwendig, wenn Mundgesundheitsprobleme wie Zahnschmerzen, Karies oder Entzündungen am Zahnfleisch auftreten. Doch langsam findet in Deutschland hinsichtlich der Mundgesundheit ein Umdenken statt. Die Forderung der Zahnärzteschaft nach einem Paradigmenwechsel – weg von der Reparatur, hin zur Prävention – findet immer mehr Gehör.

Warum ist die Prävention so wichtig? Weil sie Zähne, Zahnfleisch und Zahnbett rechtzeitig vor Karies, Gingivitis (Zahnfleischentzündung) und Parodontitis (Zahnbettentzündung) schützt und gleichzeitig die Gesundheit und natürliche Schönheit der Zähne bis ins hohe Alter bewahrt.

Denn werden Munderkrankungen nicht früh genug erkannt, kann dies zu frühzeitigem Zahnverlust führen und sogar die Entstehung von Allgemeinerkrankungen begünstigen.

Die Bundeszahnärztekammer und Colgate verbindet vor allem das gemeinsame Interesse, die Mundgesundheit in Deutschland nachhaltig zu verbessern. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Vorbeugemöglichkeiten zu Hause und in der Zahnarztpraxis vorstellen, Sie für das Thema Prävention sensibilisieren und damit zu einer aktiven Mitarbeit motivieren. Denn mit der persönlichen Pflege Ihrer Zähne, verbunden mit der fachlichen Unterstützung Ihres Zahnarztes, beugen Sie invasiven Behandlungen vor und investieren in gesunde Zähne. Mundgesundheit ist deshalb auch Lebensqualität.



Hans Brouwer
Colgate-Palmolive



Dr. Dietmar Oesterreich
Bundeszahnärztekammer



Mundgesundheit ist Lebensqualität

von Prof. Dr. Elmar Hellwig

Das deutsche Gesundheitswesen befindet sich in einem tief greifenden Wandel. Spätestens mit dem In-Kraft-Treten der Gesundheitsreform am 1. Januar 2004 hat sich für Ärzte, Zahnärzte und Patienten vieles geändert. Gerade in der zahnmedizinischen Versorgung wird das System immer mehr in Richtung Eigenverantwortung der Patienten umgebaut. Die Menschen, die bereit sind, sorgfältig mit ihrer Gesundheit umzugehen und verstärkt Wert auf Prophylaxe legen, können von den Neuerungen profitieren.

In keinem anderen medizinischen Bereich sind die Erfolge der Prophylaxe so gut dokumentiert wie in der Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. Zahnmediziner haben spezielle Konzepte entwickelt, die Zähne und Zahnfleisch ein Leben lang gesund erhalten können. Besonders die Mundgesundheit von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren deutlich verbessert. Im Zeitraum von 1989 bis 2000 ist die Karies bei ihnen um 69 Prozent zurückgegangen. Mit einem Durchschnittswert von

1,2 an Karies erkrankten Zähnen bei 12-Jährigen liegt Deutschland im internationalen Vergleich mit an der Weltspitze.

Auch in den verschiedenen Stadien des Erwachsenenalters lässt sich durch geeignete, auf das individuelle Risiko ausgerichtete Prophylaxemaßnahmen eine Mundgesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Zur effektiven Prophylaxe, unabhäng-

gig vom Lebensalter, gehören drei Bausteine, die aufeinander abgestimmt sein müssen.

Die Prophylaxe zu Hause liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Dazu gehören eine mindestens zweimal tägliche sorgfältige Reinigung der Zähne sowie einmal am Tag die Reinigung aller Zahnzwischenräume. Als Hilfsmittel gelten neben einer guten Zahnbürste vor allem eine Fluoridzahnpaste, die im Idealfall auch antibakterielle Eigenschaften hat, sowie Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Auch eine ausgewogene und zahnfreundliche Ernährung gehört zur Prophylaxe zu Hause.

Die zahnärztliche Kontrolluntersuchung als zweiter Baustein sollte in der Regel zweimal im Jahr durchgeführt werden. Der Zahnarzt untersucht und beurteilt den Gesundheitszustand der Zähne, des Zahnhalteapparates und der Mundschleimhaut. Er erkennt frühzeitig Veränderungen, die einen Eingriff notwendig machen und bespricht mit dem Patienten die Maßnahmen zur Vorbeugung.

Der dritte Baustein ist **die professionelle Zahnreinigung (PZR)**. Die PZR besteht unter anderem darin, alle Zahnflächen, auch jene, die beim täglichen Zähneputzen nicht erreicht wer-

„Tägliche Mundpflege, zahnbewusste Ernährung, Kontrolluntersuchungen und professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt sind die wichtigsten Säulen der Vorbeugung.“

Prof. Dr. Elmar Hellwig

den können, von allen harten und weichen Zahnbelägen zu reinigen, sie zu polieren und anschließend zu fluoridieren (zum Beispiel mit einem Fluoridlack). Auch eine Beratung zu Krankheitsursachen oder zur richtigen Mundpflege gehört zur Betreuung in der Zahnarztpraxis dazu.

Ob Prophylaxe zu Hause oder in der Zahnarztpraxis: Alle Maßnahmen tragen zur Verbesserung der Mundgesundheit bei. Zahnarzt und Patient können sie gemeinsam positiv beeinflussen. In jedem Fall ist rechtzeitige Vorbeugung eine Bereicherung: Schmerzhaft und langwierige Zahnbehandlungen können vermieden werden. Dies trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei.



Prof. Dr. Elmar Hellwig ist Direktor der Poliklinik für Zahnerhaltungskunde und Parodontologie am Universitätsklinikum Freiburg



Prophylaxe zu Hause

Gesunde Zähne zu haben, ist kein Privileg. Jeder kann etwas dafür tun, zum Beispiel in Form einer regelmäßigen Prophylaxe zu Hause. Die wichtigsten Säulen dabei sind eine gründliche Mundhygiene und eine zahnfreundliche Ernährung zum Schutz vor den häufigsten Erkrankungen der Mundhöhle, Karies und Zahnbettentzündung (Parodontitis). Wenn ein Patient beides beachtet, wirkt sich das positiv auf die Lebensqualität aus: Die Entstehung von Munderkrankungen kann so reduziert und der Erhalt der Zähne bis ins hohe Alter gesichert werden.

Häusliche Mundpflege – entscheidend für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch

Was im 18. Jahrhundert noch reine Frauensache war – zahnputzende Männer galten damals als dekadent – ist heute für jeden selbstverständlich. Das Zähneputzen ist Bestandteil unserer täglichen (Körper-)Pflege. Zu einer guten Mundpflege gehört aber viel mehr: Zahnzwischenräume und Zunge sollten ebenso gereinigt werden! Wie erfolgreich die individuellen Maßnahmen für die Gesundheit der Zähne sind, hängt dabei wesentlich vom individuellen Erkrankungsrisiko, vom eigenen Engagement, von der Qualität der Mundpflege und von den richtigen Hilfsmitteln ab.

Tägliche **Mundhygiene**, einmal richtig gelernt und mit Disziplin ausgeführt, schützt vor Karies und Zahnfleischerkrankungen. Verantwortlich für diese Erkrankungen der Mundhöhle sind bakterielle Zahnbeläge (Plaque), die sich auf den Zähnen, in den Zahnzwischenräumen

und am Zahnfleischrand festsetzen. Je länger sie einwirken, desto stärker schädigen sie Zahnfleisch und Zähne. Ziel der Mundhygiene ist deshalb die tägliche Entfernung dieser schädlichen Beläge.

Das beginnt mit dem **Zähneputzen**. Die

Zähne sollten zweimal am Tag geputzt werden. Für das gründliche Reinigen aller Zahnoberflächen benötigt man mindestens zwei Minuten. Die einzig richtige Zahnputz-Technik gibt es nicht. Allerdings sollte man sich beim Zähneputzen an folgende Regeln halten. Erstens: nach System vorgehen und jeden Zahn einzeln reinigen; dabei keine Zahnfläche vergessen. Zweitens: nicht zu stark aufdrücken (150 g Auflagegewicht sind völlig ausreichend). Drittens: nicht horizontal scheuern! Kriterien für die richtige **Zahnbürste** sind schonende, weiche Borsten und ein kleiner Bürstenkopf. Dieser hilft, alle Bereiche im Mund zu erreichen. Eine gute Alternative sind elektrische oder batteriebetriebene Zahnbürsten.

Bei der Wahl der **Zahnpaste** sollten Patienten darauf achten, dass sie Fluorid enthält. Fluoride werden mit sehr großem Erfolg zur Kariesprophylaxe eingesetzt. Sie fördern die Mineralisierung des Zahns und schützen vor der Demineralisation der Zahnschmelze durch bakteriell gebildete Säuren. Günstig sind antibakterielle Wirkstoffe (z. B. Triclosan). Sie wirken besonders gegen Zahnfleischentzündungen.

Auch die **Zahnzwischenräume** dürfen bei der Reinigung nicht vergessen werden. Die Zahnzwischenraumhygiene wird einmal am Tag ausgeführt. Diese Bereiche sind nur schwer zugänglich und werden von der Zahnbürste nicht ausreichend erreicht. Als Handwerkszeug dienen

Zahnseide oder **Zahnzwischenraum-**

bürsten. Die Prophylaxeassistentin oder der Zahnarzt erklärt gerne die Handhabung beider Hilfsmittel. Trotz hoher Wirksamkeit gegen Zahnfleischentzündung und Karies in den Zahnzwischenräumen werden diese Hilfsmittel noch viel zu selten eingesetzt. Nach

Erhebungen des Instituts der Deutschen Zahnärzte (IDZ) aus dem Jahr 1997 nutzen zum Beispiel lediglich 25,1 Prozent der Erwachsenen Zahnseide.

Noch immer wird häufig angenommen, dass die Hauptursache für Mundgeruch im Bereich des Magen-Darm-Traktes oder des Stoffwechsels liegt. Das stimmt aber nicht. In etwa 90 Prozent der Fälle sind die Auslöser von Mundgeruch Bakterien in der Mundhöhle, in Zahnzwischenräumen, im Zahnbelag, in entzündeten tiefen Zahnfleischtaschen oder auf der Oberfläche der **Zunge**. Deshalb sollte auch die Zunge täglich gereinigt werden. Hierzu kann man seine Zahnbürste oder einen speziellen **Zungenschaber** verwenden.

„Gute Mundhygiene bedeutet: zweimal am Tag Zähne putzen, einmal am Tag Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste und Zunge mit Zungenschaber reinigen.“

Dr. Dietmar Oesterreich, BZÄK

Gesunde Ernährung – Wohltat für Körper und Zähne

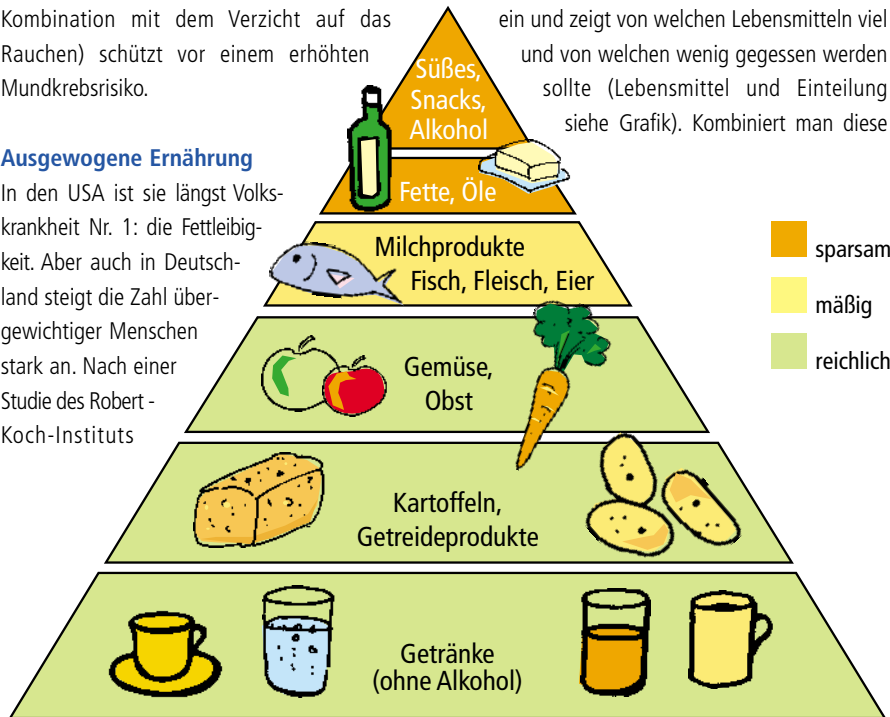
Gesunde Ernährung und Zahngesundheit sind eng miteinander verknüpft. Denn neben einer mangelhaften Mundhygiene hat vor allem Karies eine weitere wesentliche Ursache: eine Ernährung mit zu häufigen zuckerhaltigen Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten. Deshalb ist es wichtig, Körper, Zähne und Zahnfleisch durch ausgewogene und zahnbewusste Ernährung gesund zu erhalten. Weitere Bestandteile einer gesunden Lebensweise, wie zum Beispiel der Verzicht auf das Rauchen, tragen maßgeblich zur Gesundheit des Zahnfleisches bei. Und der Verzicht auf hochprozentige alkoholische Getränke (vor allem in Kombination mit dem Verzicht auf das Rauchen) schützt vor einem erhöhten Mundkrebsrisiko.

Ausgewogene Ernährung

In den USA ist sie längst Volkskrankheit Nr. 1: die Fettleibigkeit. Aber auch in Deutschland steigt die Zahl übergewichtiger Menschen stark an. Nach einer Studie des Robert-Koch-Instituts

aus dem Jahr 2002 sind 67 Prozent der Männer und circa 50 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren in Deutschland übergewichtig. Eine falsche und vor allem unkontrollierte Ernährung schadet nicht nur dem Körper, sondern insbesondere auch den Zähnen. Umso wichtiger ist es deshalb zu wissen, was eine **ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise** beinhalten und wie dies die **Mundgesundheit** positiv beeinflusst.

Hilfestellung für eine ausgewogene Kost gibt die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene aid-Pyramide. Sie teilt unser reichhaltiges Lebensmittelangebot in sechs Gruppen ein und zeigt von welchen Lebensmitteln viel und von welchen wenig gegessen werden sollte (Lebensmittel und Einteilung siehe Grafik). Kombiniert man diese



Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: die aid-Pyramide.

Empfehlungen mit denen der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, isst man automatisch zahngesund und kalorienbewusst.

Vitamine sind wertvolle Lieferanten für die Mundgesundheit. Beispielsweise fördert Beta-carotin das Wachstum und den Erneuerungsprozess der Mundschleimhaut, während Vitamin A Entzündungen des Zahnfleisches vorbeugt. Beide sind in gelben Gemüse oder Früchten wie Paprika, Aprikosen und Mangos enthalten. In Fisch und Milchprodukten befindet sich das Vitamin D. Dieses so genannte „Sonnenvitamin“ wirkt sich günstig auf das Zahnwachstum und die Zahnhärtung aus. Das wasserlösliche Vitamin C beugt dagegen Erkrankungen des Zahnhalteapparates vor.

Zuckerhaltige Produkte – Gefahr für die Zähne

Haushaltszucker (Saccharose) ist heute ein

Hauptanteil unserer Ernährung. Der jährliche Zuckerverbrauch in Deutschland liegt zurzeit bei circa 35 Kilogramm pro Kopf. Im Vergleich zu 1960 ist der Konsum pro Kopf um 5 Kilogramm gestiegen. Vor dem Hintergrund, dass zuckerhaltige Produkte die Zähne schädigen und Karies auslösen, ist der Zuckerkonsum verhältnismäßig hoch. Der Zucker selbst schädigt die Zähne dabei nicht, sondern wird von einigen Mundbakterien aufgenommen und „verzehrt“. Bei diesem Prozess scheiden die Bakterien unter anderem Milchsäure als Abfallprodukt aus. Diese Säure greift den Zahnschmelz an und verursacht letztlich Karies. Wichtig sind der maßvolle Umgang mit den kleinen „Snacks“ und das anschließende Reinigen der Zähne. Entscheidend ist vor allem, wie häufig über den Tag verteilt genascht wird, denn mit jedem auch noch so kleinen Zuckerschub im Mund steigt die Kariesgefahr. Deshalb sollten zuckerhaltige Zwischenmahlzeiten möglichst vermieden oder **Süßigkeiten** am besten nach

„Ausreichend Flüssigkeit zu trinken, ist wichtig für Körper und Zähne. Die Empfehlung lautet: 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Optimal sind Wasser und ungesüßte Tees.“
Prof. Dr. Elmar Hellwig



den Hauptmahlzeiten genossen werden und nicht Stück für Stück über den ganzen Tag verteilt. Was viele nicht wissen: Zucker ist auch in Ketchup, Majo und Senf enthalten. Auch stärkehaltige Produkte wie Cornflakes oder Chips können Karies verursachen. Für die Zahngesundheit gilt: nicht in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt essen, sondern möglichst auf einmal zu den Hauptmahlzeiten. Wer trotzdem auf Zwischenmahlzeiten nicht verzichten möchte, kann die bakteriellen Säureangriffe im Mund durch anschließendes Zähneputzen, durch eine Fluoridspülung oder das Kauen eines möglichst zuckerfreien Kaugummis reduzieren. Zahnschonende Süßigkeiten sind eine andere gute Variante. Solche Produkte sind durch das Zahnmännchen mit Schirm gekennzeichnet. Derart gekennzeichnete Produkte verursachen keine Karies. Nähere Informationen sind unter www.zahnmaennchen.de zu erhalten. Auch zucker- und kohlen säurehaltige Getränke erhöhen das Kariesrisiko. Am besten also zwischen durch lieber ungezuckerte Tees oder Wasser trinken als über den ganzen Tag verteilt gezuckerte Limonade, Säfte oder Kaffee.

den Hauptmahlzeiten genossen werden und nicht Stück für Stück über den ganzen Tag verteilt. Was viele nicht wissen: Zucker ist auch in Ketchup, Majo und Senf enthalten. Auch stärkehaltige Produkte wie Cornflakes oder Chips können Karies verursachen. Für die Zahngesundheit gilt: nicht in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt essen, sondern möglichst auf einmal zu den Hauptmahlzeiten. Wer trotzdem auf Zwischenmahlzeiten nicht verzichten möchte, kann die bakteriellen Säureangriffe im Mund durch anschließendes Zähneputzen, durch eine Fluoridspülung oder das Kauen eines möglichst zuckerfreien Kaugummis reduzieren. Zahnschonende Süßigkeiten sind eine andere gute Variante. Solche Produkte sind durch das Zahnmännchen mit Schirm gekennzeichnet. Derart gekennzeichnete Produkte verursachen keine Karies. Nähere Informationen sind unter www.zahnmaennchen.de zu erhalten. Auch zucker- und kohlen säurehaltige Getränke erhöhen das Kariesrisiko. Am besten also zwischen durch lieber ungezuckerte Tees oder Wasser trinken als über den ganzen Tag verteilt gezuckerte Limonade, Säfte oder Kaffee.

Zigarette – Auslöser für Parodontitis

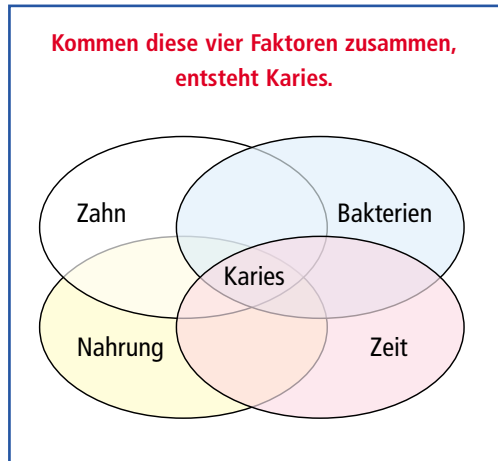
Doch nicht nur eine schlechte Ernährung, son-

dern auch das **Rauchen** kann der Mundgesundheit schaden, denn es begünstigt die Entstehung einer **Zahnbettentzündung** (Parodontitis), die im schlimmsten Fall zu Zahnausfall führt. So wiesen Wissenschaftler aus Neuseeland nach, dass das Parodontitisrisiko bei Rauchern, die schon im Alter von 15 Jahren mit dem Rauchen begonnen haben, im Vergleich zu Nichtrauchern um das Dreifache erhöht ist. Die Forscher nehmen an, dass der Tabakkon-

sum das Immunsystem schwächt und darüber hinaus die Blut- und somit auch die Sauerstoffversorgung des Zahnfleisches verschlechtert werden.

Außerdem beeinträchtigt Nikotin die natürliche Wundheilung im Mund. Ebenso ist bekannt, dass die Kombination des täglichen Konsums von höherprozentigen alkoholischen Getränken (ab circa 15 Vol.-%) und Tabak in jeder Form, zu einem bis zu 40fach höheren Mundkrebsrisiko führt.

Hoffnung gibt es für diejenigen, die mit dem Rauchen wieder aufhören. Nach etwa fünf Jahren Abstinenz nähert sich das Erkrankungsrisiko wieder dem Niveau eines Nichtrauchers an.



Prophylaxe in der Zahnarztpraxis

Nach der häuslichen Mundpflege ist die individuelle Prophylaxe in der Zahnarztpraxis die nächste wichtige Säule der Prävention. Sie unterstützt und ergänzt die häusliche Mundpflege. Das Ziel ist identisch: eine plaque- und zahnsteinfreie Mundhöhle, um Parodontitis und Karies vorzubeugen und die eigenen Zähne möglichst lange zu erhalten. Die Aufgaben eines Zahnarztes sind sehr vielfältig: Kranke Zähne zu behandeln, ist dabei eine wichtige Aufgabe. Doch so weit sollte es erst gar nicht kommen, denn es gibt zahlreiche Prophylaxemaßnahmen wie regelmäßige Kontrolluntersuchungen, professionelle Zahnreinigung sowie Tipps zur richtigen Mundpflege und Ernährung. Voraussetzung ist, dass der Patient diese Angebote auch in Anspruch nimmt.

Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt

Wer wünscht sich das nicht: Die halbjährliche Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt verläuft positiv und die Diagnose des Zahnarztes lautet: Zähne und Zahnfleisch sind gesund. Der Grund: Der Patient hat neben einer gründlichen Zahnpflege zu Hause kontinuierlich Kontrollbesuche und Prophylaxebehandlungen in der Zahnarztpraxis in Anspruch genommen. Zweimal im Jahr können gesetzlich Versicherte Kontrolluntersuchungen ohne Praxisgebühr wahrnehmen.

Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt helfen, Erkrankungen in der Mundhöhle frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Welche Maßnahmen im Einzelfall notwendig sind, hängt von der Diagnose, der Mundsituation und der Einschätzung der individuellen Risikofaktoren des Patienten ab.

Im Vorfeld der Kontrolluntersuchung füllt der Patient einen **Anamnese-**

bogen, also einen Gesundheitsfragebogen, aus und gibt unter anderem alle Allgemeinerkrankungen wie zum Beispiel, ob er an Diabetes leidet, an. Er notiert, welche Medikamente er einnimmt oder ob Allergien vorhanden sind. Denn oft bestehen Zusammenhänge zwischen diesen Faktoren und Erkrankungen der Zähne oder des



Zahnfleisches. Angaben über Mundhygienege-
wohnheiten, Fluoridanwendung und Ernährungs-
verhalten sind weitere nützliche Hinweise, die
oftmals abgefragt werden und die dem Zahnarzt
helfen, den Mundgesundheitszustand sowie das
künftige Erkrankungsrisiko zu beurteilen.

Danach wird ein genauer **Zahn-
befund** erstellt. Der Zahnarzt
überprüft die Anzahl fehlender
Zähne und dokumentiert vor-
handene Füllungen, bereits
ersetzte und an Karies er-
krankte Zähne. Danach werden
das Zahnfleisch und der Zahn-
halteapparat untersucht, indem
Zahnfleischbluten und mit Hilfe einer
Messsonde die Taschentiefe des Zahnfleisches
gemessen werden.

Seit neuestem gibt es eine **Früherkennung-
methode der Parodontitis**, den so genannten
„Parodontalen Screening Index“ (PSI). Dieser
Test erkennt bereits frühe Formen der Zahnbett-
erkrankung, so dass der Zahnarzt rechtzeitig die
Erkrankung behandeln kann. Die Kosten für die
Ermittlung des PSI-Status liegen zwischen circa
20 bis 30 Euro und werden im Abstand von zwei
Jahren auch von den gesetzlichen Krankenkassen
getragen.

In bestimmten Fällen kann durch unterschiedli-
che **Speicheltests**, in Verbindung mit den Er-
gebnissen des klinischen Befundes, die individu-
elle Anfälligkeit für Erkrankungen im Mund
näher bestimmt werden. Die Kosten für Speichel-
tests werden von den meisten gesetzlichen Kran-
kenkassen nicht übernommen. Röntgenauf-
nahmen können weiteren Aufschluss über einen

möglichen Erkrankungsstatus geben.
Ebenso werden die Mundschleimhaut und Zunge
wegen möglicher Verletzungen oder Verände-
rungen inspiziert, um Krebserkrankungen auszu-
schließen oder frühe Formen, die noch einfach zu
behandeln sind, rechtzeitig erkennen zu können.

Darüber hinaus werden auch die Funktion der
Kiefergelenke und das Zusammenspiel
mit den Kauflächen der Zähne auf
Veränderungen untersucht.

Durch die Befunde aller Un-
tersuchungen wird die Mund-
situation des Patienten genau
und umfassend bestimmt. Die

Auswertung dient dem Zahnarzt
dazu, gemeinsam mit dem Patienten ei-

nen individuellen **Prophylaxe- oder Behand-
lungsplan** aufzustellen. Die **Prophylaxemaß-
nahmen**, wie zum Beispiel eine professionelle
Zahnreinigung, verringern die Risikofaktoren für
Karies oder Parodontitis und beugen so schmerz-
haften und kostspieligen Behandlungen vor.

Die **Beratung** zur richtigen Mundhygienetechnik
und zahnfreundlichen Ernährung rundet den
Besuch beim Zahnarzt ab. Individuelle Fragen zur
Mundgesundheit können am besten in der Praxis
beantwortet werden. Hilfreiche Informationen
gibt es auch in dieser Broschüre im Kapitel
„Prophylaxe zu Hause“.

Angstbewältigung

Regelmäßige Kontrollbesuche und individuelle
Prophylaxebetreuung beim Zahnarzt sind wichti-
ge Voraussetzungen für gesunde Zähne. Trotz-
dem empfinden viele Menschen Zahnarzttermine

als unangenehm. Bei einigen bricht der Schweiß
schon beim Betreten der Zahnarztpraxis aus. An-
dere fangen an zu zittern, wenn sie das Ge-
räusch des Bohrers hören. All das sind Symptome
der **„Zahnbehandlungsangst“**. Diese Form der
Angst sollte nicht unterschätzt werden, denn bei
manchen Patienten ist sie so stark ausgeprägt,
dass sie gar nicht mehr zum Zahnarzt gehen. Der
Fachmann spricht hier auch von **„Zahnbehand-
lungsphobie“**.

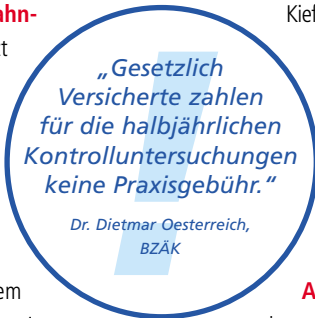
Rund 70 Prozent der Bevölkerung in Deutsch-
land haben Angst vor dem Besuch in einer
Zahnarztpraxis. Bei 5 Prozent ist die Angst so
groß, dass sie gar nicht zum Zahnarzt gehen. Sie
leiden unter einer krankhaften Form der Zahnbe-
handlungsangst, der Zahnbehandlungsphobie.

Oft sind die Angstgedanken mit der Furcht be-
setzt, die Kontrolle zu verlieren oder der Situa-
tion völlig ausgeliefert zu sein. Die Folge sind
körperliche Reaktionen während einer Behand-
lung wie beispielsweise Herzrasen, Schwitzen,
Übelkeit und Körperverkrampfungen.

Doch verschiedene **Methoden** können sowohl
Angstpatienten als auch Zahnbehandlungspho-
bikern helfen, ihre Angst zu überwinden. Bei leich-
ten Ängsten kann bereits ein Walkman helfen.
Das Hören der Lieblings- oder Entspannungsmu-
sik im Wartezimmer wirkt entspannend. Auch ein
spezielles Entspannungstraining kann körperliche
Anspannungen lindern. Eine besondere
Rolle spielt das Vertrauensverhältnis zwischen
Zahnarzt und Patient. Wichtig ist vor allem,
dass der Patient seine Ängste mitteilt und
darüber offen spricht, denn nur so kann der
Arzt ihm bei der Bewältigung der Ängste

helfen. Der Mediziner kann eine ausführliche
Vorbesprechung durchführen, um den Patienten
genau über die einzelnen Schritte der Behandlung
zu informieren. Ein taugliches Mittel zur Vertrau-
ensbildung sind auch Prophylaxetermine. Sie sind
nicht schmerzhaft und geben dem Patienten die
Möglichkeit, sich an die Situation im Zahnarzt-
stuhl zu gewöhnen.

Bei schweren Ängsten bis hin zur Phobie kostet
es oft große Überwindung, sich dem Zahnarzt
anzuvertrauen. Hilfestellung und Betreuung leis-
ten in diesem Fall Zahnärzte, die sich auf die Be-
handlung von Angstpatienten spezialisiert haben.
Eine Liste solch spezialisierter Zahnärzte, die
diese Patienten beraten, kann bei den einzelnen
Landeszahnärztekammern angefordert werden.
Mögliche Behandlungskonzepte sind zum Beispiel
Akupunktur oder Hypnose. In besonders schwe-
ren Fällen kann der Patient mit seinem Arzt über
eine Behandlung unter Vollnarkose oder über die
Möglichkeit einer Verhaltenstherapie sprechen.



Professionelle Zahnreinigung – wirksamer Schutz für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch

Neben der gründlichen Zahnpflege zu Hause und den Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt ist die professionelle Zahnreinigung (PZR) der dritte wichtige Baustein der Prophylaxe. Das besondere medizinische Plus der PZR: Sie ist äußerst wirksam gegen die häufigste Ursache für Zahnverlust, die Parodontitis.

Wichtigster Bestandteil der Prophylaxe ist die tägliche Zahnpflege zu Hause. Doch sie allein reicht selten aus, um wirklich alle bakteriellen Beläge von den Zähnen und vor allem aus den Zahnzwischenräumen zu entfernen. Denn die Zahnbürste erreicht nur maximal 70 Prozent der Zahnoberflächen. Hier kommt **die professionelle Zahnreinigung** ins Spiel. Sie setzt dort an, wo die Zahnbürste nicht wirkt, und beugt so effektiv Parodontitis vor. Wissenschaftliche

Untersuchungen zeigen, dass die PZR in der Zahnarztpraxis die ideale Ergänzung ist, um Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten, wenn sie, je nach individuellem Erkrankungsrisiko, regelmäßig durchgeführt wird.

Die PZR: Schritt für Schritt

Am Anfang der PZR stehen eine gründliche **Untersuchung der Mundhöhle und die Aufklärung und Demonstration einer adäqua-**

ten Mundhygiene. Danach werden alle sichtbaren **Beläge** auf den Zahnflächen und in den Zahnzwischenräumen entfernt. Sind bereits erste Anzeichen einer Parodontitis sichtbar, kann über die PZR hinaus die gründliche Säuberung der Zahnfleischtaschen ihr Fortschreiten aufhalten. Auch **Verfärbungen** durch Kaffee, Tee oder Zigaretten, eigentlich eher ein kosmetisches Problem, sind durch den Einsatz von Spezialinstrumenten, zum Beispiel eines Pulverstrahlgerätes, oder mit einem Gummikelch und Polierpaste, schnell verschwunden. Sind die harten Beläge entfernt, kommen die weichen Ablagerungen an die Reihe. Dazu werden verschiedene Handinstrumente, kleine Bürstchen und Zahnseide benutzt. Weil Bakterien sich zuerst an rauen Stellen und Nischen festsetzen, folgt als nächstes die **Politur**, um die Zähne zu glätten. Anschließend werden die gereinigten Zahnflächen fluoridiert, indem zum Beispiel ein **Fluoridlack** aufgetragen wird. Das schützt die Zahnoberflächen vor den Säureattacken der Mundbakterien.

Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass die PZR für Erwachsene zu den **Eigenleistungen** gehört. Deshalb wird diese Leistung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Die Kosten für eine PZR sind abhängig vom Umfang und Zeitaufwand der Behandlung. Vorteilhaft für Privatpatienten: Bei den privaten Krankenkassen werden abhängig vom gewählten Tarif die Kosten der PZR in der Regel übernommen.

Jedem sollte seine Gesundheit eine solche Investition wert sein. Denn rechtzeitige **Vorsorge** beugt nicht nur teuren und oft schmerzhaften Zahn- und Zahnfleischbehandlungen vor, sondern vermindert das Risiko, an einer Parodontitis zu erkranken.

Untersuchung und Aufklärung



Entfernung der Beläge



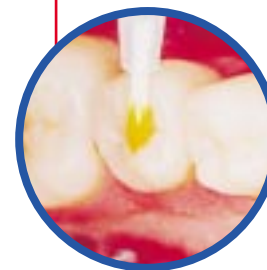
Gründliche Reinigung



Politur



Fluoridierung



Tipps zur richtigen Zahnpflege



Die wichtigsten Prophylaxe-Tipps auf einen Blick

→ Mundpflege

- Putzen Sie mindestens 2 x am Tag die Zähne
- Reinigen Sie 1 x am Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürste
- Säubern Sie 1 x am Tag die Zunge mit einem Zungenschaber

→ Gesunde Ernährung

- Verzichten Sie möglichst auf süße Zwischenmahlzeiten
- Trinken Sie statt Limonade und Säften ungesüßten Tee oder Wasser
- Verzichten Sie auf das Rauchen

→ Kontrollbesuche und PZR

- Nehmen Sie 2 x im Jahr die kostenlosen Kontrolluntersuchungen in Anspruch
- Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt über richtige Mundhygiene und zahnfreundliche Ernährung beraten
- Lassen Sie regelmäßig eine PZR durchführen

→ Ängste bewältigen

- Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Ängste
- Hören Sie vor Behandlungen Ihre Lieblings- oder Entspannungsmusik
- Bei extremer Angst: Lassen Sie sich von den Landeszahnärztekammern Adressen von spezialisierten Ärzten geben

Monat der Mundgesundheit

→ Was?

- Der „Mdm“ ist eine internationale Aufklärungskampagne
- Sie informiert über die Möglichkeiten der Vorbeugung zu Hause und beim Zahnarzt

→ Wer?

- Der „Mdm“ wird von Colgate veranstaltet und fachlich von der Bundeszahnärztekammer (BZÄK) unterstützt

→ Warum?

- Colgate und BZÄK wollen die Mundgesundheit der Menschen nachhaltig verbessern

→ Wann?

- Jährlich, im September

→ Infos:

- Mehr Infos über Prophylaxe und PZR bei www.monat-der-mundgesundheit.de

Mundpflege



Gesunde Ernährung



Kontrolle und PZR



Ängste bewältigen



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

www.bzaek.de

Die deutschen Zahnärzte im Internet. Informationen für Zahnärzte und Praxispersonal. Neuigkeiten aus der zahnmedizinischen Forschung und Patienteninformationen runden das Angebot ab.

www.colgate.de

Umfassende Informationen für ein gesundes und attraktives Lachen. Außerdem: die neuesten Tipps zur Mundpflege und zu den Pflegeprodukten aus dem Hause Colgate.

In dieser Serie bereits erschienen:

„Gesunde Zähne – gesunder Körper“

Die 20-seitige Publikation gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu den Wechselwirkungen zwischen oralen und allgemeinen Erkrankungen. Die Broschüre zeigt, welche Auswirkungen die Prophylaxe auf die Entstehung und den Verlauf von Allgemeinerkrankungen haben kann. (Bestellnummer: 00304)



„Gesunde Zähne – ein Leben lang“

Die 16-seitige Publikation informiert über spezifische Mundgesundheitsprobleme bei Menschen ab 50. Die Broschüre stellt die häufigsten Munderkrankungen vor und zeigt, wie ihnen durch Prophylaxe bis ins hohe Alter vorgebeugt werden kann. (Bestellnummer: 00305)



„Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt“

6-seitiger Info-Folder zur professionellen Zahnreinigung. Die kompakte Broschüre beleuchtet die wichtigsten Aspekte der professionellen Zahnreinigung, erläutert die einzelnen Behandlungsschritte und erklärt, warum die Prophylaxe beim Zahnarzt so wichtig ist. (Bestellnummer: 00300)

