

Die Zeitschrift der SSO für junge Zahnärztinnen und Zahnärzte

EDITORIAL

SSO für Studenten?

Die SSO ist die anerkannte Berufs- und Standesorganisation der Zahnärztinnen und Zahnärzte in der Schweiz – doch wie sieht es eigentlich mit Zahnmedizin-Studentinnen und -Studenten aus? Ein SSO-Beitritt ist bereits während der Studienzeit ab dem 3. Jahreskurs, also nach dem allgemeinmedizinischen Grundstudium, möglich. Doch wieso sollte man schon als Studentin oder Student beitreten? Und wofür engagiert sich die SSO?



Die SSO ist nicht nur eine Berufsorganisation, sondern steht auch für Glaubwürdigkeit, Seriosität und Vertrauen. SSO-Mitglieder verpflichten sich, die Standesordnung einzuhalten, nach gewissen Prinzipien zu handeln und stets in ihre Weiterbildung zu investieren. Ein Mitglied profitiert von vielseitigen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Da sich die SSO für eine hohe Qualität der zahnärztlichen Dienstleistung nach sozialen und ethischen Grundsätzen einsetzt, bietet die Organisation nicht nur für Mitglieder, sondern auch für Patientinnen und Patienten von SSO-Zahnärzten einen substantiellen Mehrwert.

Aus diesen und vielen weiteren Gründen vereinigt die SSO über 80 Prozent aller in der Schweiz praktizierenden Zahnärztinnen und Zahnärzte. Auch wenn viele der oben genannten Vorteile erst nach dem Studium zum Tragen kommen, profitieren Studenten von einem frühen Beitritt: Ein Juniormitglied der SSO erhält schon während der Studienzeit monatlich das Swiss Dental Journal SSO, die am besten bewertete und meistgelesene zahnmedizinische Fachzeitschrift in der Schweiz. Das Swiss Dental Journal und weitere SSO-Zeitschriften wie das Internum bieten interessante Beiträge zu aktuellen zahnmedizinischen Themen – und die Möglichkeit, die SSO kennen zu lernen. Der Beitritt als Juniormitglied ist bis zum Abschluss des Studiums kostenlos – ein Anmeldeformular finden Studierende auf www.sso.ch.

Nicht zuletzt ist die Anzahl Mitglieder ausschlaggebend für die Stärke eines Verbandes: Je mehr Mitglieder die SSO zählt, desto mehr kann sie bewirken.

Lara Wüthrich
Studentin der Zahnmedizin

Themen

SRK-HILFSPROJEKT

Altgold schenkt Augenlicht 2
Kleiner Aufwand, grosse Wirkung: Die Spende von zwei extrahierten Goldkronen ermöglicht eine Augenoperation.

ERGONOMIE

Pimp your back 4
Zahnärztin Constanze Müller zeigt Übungen, die arbeitsbedingten Beschwerden vorbeugen sollen.

SSO-TASKFORCE

Gesunde Zähne – auch im Alter 6
Wie die SSO den Herausforderungen des demographischen Wandels begegnet.

Impressum 7

Altgold schenkt Augenlicht – Aktion mit grosser Wirkung

Alle zehn Sekunden erblindet ein Erwachsener, jede Minute ein Kind. Damit ist viel Leid verbunden, das Zahnärztinnen und Zahnärzte mit wenig Aufwand lindern können, konkret:
Zwei extrahierte Goldkronen ermöglichen eine Augenoperation – und schenken so Augenlicht.

Ho-Yan Duong



Die Augen von Schulkindern werden präventiv untersucht und wenn nötig behandelt.

Es ist eine harte Realität: Viele Kinder in den ärmsten Ländern unserer Welt werden blind geboren. Armut, Mangelernährung und schlechte Hygiene rauben Kindern und Erwachsenen das Augenlicht. Diese Menschen werden zu einer zusätzlichen Belastung ihrer Familien, denn: Wer blind ist, braucht intensive Betreuung, um den Alltag zu meistern. Blindheit bedeutet so den Ausfall einer Arbeitskraft in der Familie – unabhängig, ob ein Erwachsener oder ein Kind davon betroffen ist. Dies hat verheerende Konsequenzen für die Versorgung der Familie. Solchen Familien kann auf einfache Weise geholfen werden – Zahnärztinnen und Zahnärzte können hier eine bedeutende Rolle spielen.

Das Projekt «Augenlicht schenken»

Seit Jahrzehnten hilft das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) blinden Menschen in Afrika und Asien und ermöglicht Bedürftigen den Zugang zu augenmedizinischer Hilfe. Das SRK klärt auf, bildet einheimische Fachpersonen aus, welche wiederum bedürftigen Menschen in den eigenen Reihen helfen können. Dies entspricht der Philosophie des Roten Kreuzes: Hilfe zur Selbsthilfe.

Wie können wir als Zahnärztinnen und Zahnärzte helfen? Die Antwort: mit Zahngoldspenden unserer Patientinnen und Patien-

ten. Die ausgedienten Goldrekonstruktionen, die aus dem Patientenmund entfernt werden, können eingeschmolzen und wieder verkauft werden. Der Erlös kommt direkt Menschen in armen afrikanischen und asiatischen Ländern zugute. Zwei extrahierte Zahnkronen ermöglichen eine Operation, die einem Kind oder Erwachsenen das Augenlicht schenken kann – eine Katarakt-Operation kostet 50 Franken. Wir Zahnärztinnen und Zahnärzte müssen dabei unsere Patienten nur auf das Projekt «Augenlicht schenken» aufmerksam machen und sie informieren – wir sensibilisieren die Menschen, die unsere Zahnarztpraxen besuchen. «Zahnärztinnen und Zahnärzte sind Botschafter und Türöffner für das SRK,» erklärt Projektleiterin Annette Godinez. Sie selbst war 2007 in Mali und hat dort die schockierende Situation der bedürftigen Menschen hautnah miterlebt. Sie traf Menschen, die Dürre und Hungersnöte erlebt haben. Diese Erfahrungen haben Annette Godinez in ihrem Engagement für das Rote Kreuz bestärkt. Heute betreut sie unter anderem mit Hilfe von zwei Zahnärztinnen und einem Zahnarzt das Projekt «Augenlicht schenken».

Viele Herausforderungen

Das Projekt «Augenlicht schenken» bringt viele Herausforderungen mit sich. Ein wichtiger Faktor ist der Goldpreis. Dieser ist verglichen zu früheren Jahren dramatisch gesunken. Beispielsweise liegt der momentane Goldpreis bei rund 37'000 Franken pro Kilogramm, was verglichen mit dem Wert von Anfang 2013 einer Entwertung von etwa 15'000 Franken entspricht. Eine weitere Herausforderung ist das Aufkommen neuer Zahnkeramiken. Die metallfreie Rekonstruktion ist ein massgebender Konkurrent des Zahngoldes geworden. Deswegen existieren immer weniger Goldrekonstruktionen in den Mündern der Patienten. «Mit dem Einverständnis ihrer Patienten spenden uns pro Jahr zwischen 300 und 500 Praxen Zahngold,» so Annette Godinez. «Mit geringem Aufwand kann so viel bewirkt werden» erklärt Dr. Luisa Schmid-Messerli, welche selbst eine Zahnarztpraxis führt und ehrenamtlich fest in das Projekt involviert ist. Dr. Luisa Schmid-Messerli versteht, dass ein junger Zahnarzt andere Dinge im Kopf hat, besonders wenn er gerade eine neue Praxis eröffnet hat. «Wer eine Praxis eröffnet, muss viel investieren, klar, dass

Wie das Projekt sonst unterstützt wird

Neben der Geld- und der Zahngoldspende ist auch eine Schmuckspende möglich. Darunter fallen zum Beispiel Eheringe von verstorbenen Personen, die Angehörige dem Roten Kreuz übergeben. Diese wunderschönen Spenden werden mit grossem Respekt behandelt. Der Wert der Schmuckstücke wird von einem Goldschmied professionell geschätzt, der Schmuck wird anschliessend an verschiedenen Anlässen ausgestellt und verkauft. Es gibt mittlerweile auch eine Internetseite, die schöne Schmuckstücke abbildet und zum Verkauf anbietet. Die Verantwortlichen hoffen, durch das Internet mehr Menschen ansprechen zu können. Jedoch können Schmucksammlung und Geldspenden die Zahngoldspende nicht ersetzen. Nach wie vor ist die Zahngoldspende das wichtigste Standbein des Projektes «Augenlicht schenken». Die Zahngoldspende war kaum jemals dringlicher und wichtiger als heute. Dabei bleiben Zahnärztinnen und Zahnärzte wichtig, um Mittel für das Projekt zu beschaffen und die Bevölkerung über das Projekt zu informieren. Das SRK hofft daher, dass auch in Zukunft möglichst viele Zahnärztinnen und Zahnärzte motiviert sind, Menschen auf andere Art ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern als üblich. ■

«Zahnärztinnen und Zahnärzte sind Botschafter und Türöffner für das SRK»



Das SRK stellt Zahnärztinnen und Zahnärzten spezielle Umschläge für den Versand des extrahierten Zahngolds zur Verfügung.

Weitere Informationen:

Schweizerisches Rotes Kreuz
Augenlicht schenken
Rainmattstrasse 10, 3001 Bern
altgold@redross.ch

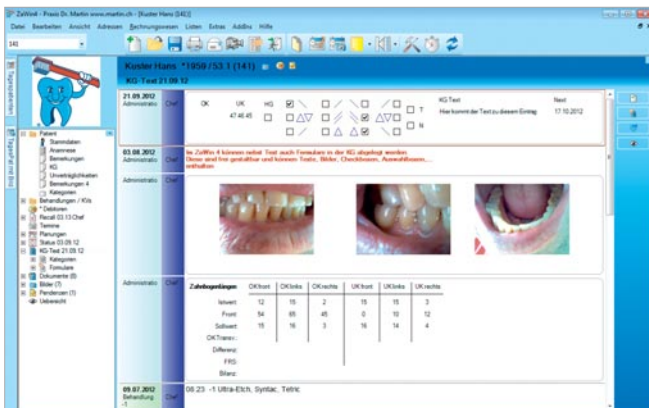
Postkonto: 30-4200-3
Vermerk: «Augenlicht schenken»
IBAN: CH43 0900 0000 3000 4200 3

er dann keine grossen Beträge spenden möchte.» Doch das Schöne an diesem Projekt sei die Tatsache, dass auch ohne Geldspende so viel geholfen werden könne. Luisa Schmid-Messerli macht durchwegs gute Erfahrungen, wenn sie ihren Patientinnen und Patienten vom Projekt erzählt – fast alle reagieren positiv. Denn meistens wissen ihre Patienten weder dass ihnen das Altgold gehört, noch wie sie es sinnvoll verwenden. Sie sind sehr froh, wenn sie diesen vermeintlichen Abfall für einen guten Zweck einsetzen können.

Martin Engineering

Standardsoftware mit viel Individualität

Wer sich mit der Eröffnung oder der Übernahme einer Praxis befasst, sollte sich die Produkte und Dienstleistungen der Martin Engineering AG unbedingt genau ansehen.



ZaWin®, der Marktführer

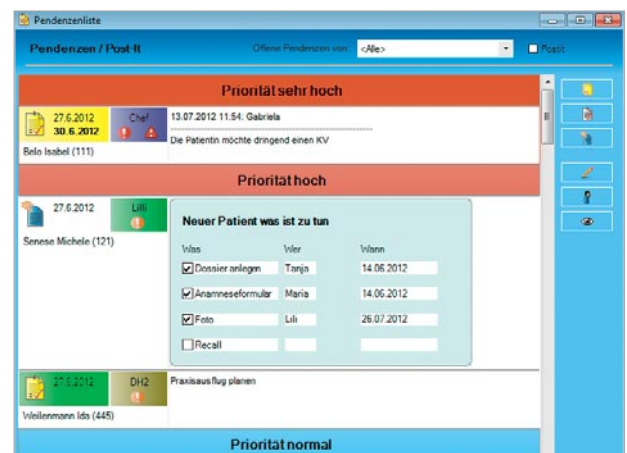
Martin Engineering ist über 30 Jahren unangefochten führend im schweizerischen Dentalsoftwaremarkt. In mehr als 1300 Installationen vertrauen Zahnärztinnen und Zahnärzte Tag für Tag auf unsere Lösungen. Von der kleinen Einzelpraxis bis zur grossen Klinik kann mit der Software ZaWin® das ganze Spektrum abgedeckt werden. Ob konventionell analog oder volldigital, der Anwender kann praktisch stufenlos ein auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Paket aus der ZaWin®-Familie einsetzen. Individualität wird dabei in allen Belangen GROSS geschrieben. Es steht eine grosse Zahl an Zusatzmodulen für Sonderwünsche und/oder Spezialanwendungen zur Verfügung. Doch damit nicht genug: Flexible Lizenzmodelle ermöglichen auch die Beschaffung innerhalb des zur Verfügung stehenden Budgets. ZaWin® ist DIE intelligente vorausschauende Administrationsplattform mit Zukunftspotenzial. Nicht nur die hohe Funktionalität und der damit verbundene Komfort zeichnen die ZaWin®-Produkte aus. Es steht auch eine grosse Anzahl von Schnittstellen in die neuen Dentaltechnologien zur Verfügung. So sind z.B. alle in der Schweiz gebräuchlichen digitalen Röntgensysteme mit einer passenden Schnittstelle integriert.

Kompetente Beratung und Unterstützung von A-Z

Eine Software allein macht noch keine digitale Praxis – ob gross oder klein, die Technologie ist komplex. Die Martin Engineering berät Sie mit ihrem Team von der Planung bis zur Entsorgung. Wir unterstützen Sie also gerne bereits in der Planungsphase und können so Fehler verhindern helfen. Während der Einführung und selbstverständlich über den gesamten Lebenszyklus stehen unsere Supportspezialisten und Techniker mit Rat und Tat zur Seite. Support ist nicht nur ein schönes Wort, sondern der Schlüssel für eine zufriedene Kundenbasis.

ZaWin® – Swiss Made

Die im eigenen Haus mit eigenen Fachleuten entwickelte Softwareplattform ZaWin® wird laufend erweitert und den sich verändernden Bedürfnissen angepasst. Seien dies neue Planungswerkzeuge, Digitalisierungsmethoden, sei es elektronischer Datenaustausch und vieles mehr. ZaWin® wächst mit den Bedürfnissen der Anwender. Martin Engineering hat darum auch stets ein offenes Ohr für die Anliegen und Wünsche der Anwender. Wir kümmern uns darum schweizweit und in den drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch, am Hauptsitz in Nänikon oder in der Filiale Locarno. Die insgesamt 45 Mitarbeiterinnen freuen sich auf Ihre Kontaktnahme. www.martin.ch



Pimp your back

Das Arbeiten am Zahnarztstuhl kann körperliche Beschwerden hervorrufen. Mit einer korrekten Haltung (siehe dentarena 4/14) und täglichen Übungen beugen Zahnärztinnen und Zahnärzte solchen Beschwerden vor. Das dentarena-Team wünscht viel Vergnügen beim Training!

Constanze Müller

Die häufigsten Bandscheibenschäden betreffen die untere Lendenwirbelsäule, da im lumbosakralen Abschnitt die Druck- und Rotationsbelastung am höchsten sind. In Abhängigkeit von der Körperhaltung verändert sich der Druck auf die Bandscheibe. Gekrümmte Vorneigung mit Rotation des Oberkörpers bringt eine intradiscale Druckerhöhung um mehr als 165 Prozent (Wilke HJ, 1999).

Ohne die stabilisierende Wirkung der tiefen Rumpfmuskulatur wäre unsere Wirbelsäule labil. Die Muskelkraft der autochthonen Rückenmuskulatur richtet die Wirbelsäule auf. Bedeutsam für die intersegmentale Stabilität der Lendenwirbelsäule sind vor allem die Musculi multifidii. Um die Wirbelsäule von ventral zu stützen, ist eine intraabdominale Druckerhöhung notwendig. Dies erreichen wir durch Aktivierung des M. transversus abdominis. Er verläuft als breites Band quer über den Bauchraum und verbindet rechten und linken Beckenkamm.

Folgende Übungen trainieren diese und andere wichtige stabilisierende Muskelgruppen:



- 1 Tiefe Bauchmuskulatur** (M. transversus abdominis) so wird's gemacht:
- entspannte Rückenlage, Beine ausgestreckt, queren Bauchmuskel aktivieren
 - Trick: Bauchnabel nach innen ziehen, Beckenschaukeln zueinander ziehen
 - Anspannung mit zwei Fingern innerhalb der crista iliaca superior anterior kontrollieren
 - Musculus rectus abdominis (Sixpack) muss entspannt bleiben, am Unterrand des Brustbeins darf keine Anspannung zu tasten sein
- 10% der maximalen Muskelkraft genügen, es geht um die korrekte Aktivierung, nicht um ein Krafttraining!



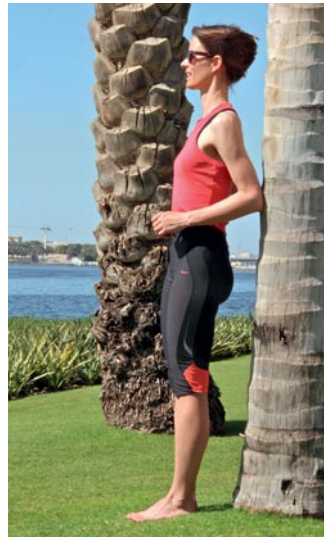
2

Tiefe Rückenmuskulatur

so wird's gemacht:

- Bauchlage
- heben der Beine im Wechsel
- spürbare Anspannung der M. multifidii lateral der Dornfortsätze

Beachte: zuerst M. transversus abdominis aktivieren, dann Pobacken zusammenkneifen, zuletzt das Bein minim anheben, halten und ablegen.



3

Schultergürtel

so wird's gemacht:

- mit dem Rücken an die Wand stellen, Füße eine Fusslänge entfernt – mit den Ellenbogen von der Wand abdrücken, halten, entspannen.

Dies kräftigt den rückwärtigen Schultergürtel, verhindert die Fehllage der abstehenden Schulterblätter (Engelsflügel), dehnt den Brustkorb und trainiert damit die aufrechte Körperhaltung.

4



Der Unterarmstütz – Komplexe Körperstabilisationsübung

so wird's gemacht:

- Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit
 - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick auf den Boden
 - nicht ins Hohlkreuz fallen: Bauch, Rücken und Po angespannt!
- Ziel: 60 Sekunden halten.

Zusätzliches Training für's Füßli: Beine im Wechsel anheben

Gesunde Zähne – auch im Alter

Immer mehr ältere Menschen behalten ihre natürlichen Zähne. Diese Nachricht ist erfreulich, bringt aber auch grosse Herausforderungen für die Zahnmedizin. Die Schweizerische Zahnärztesgesellschaft SSO hat sich zum Ziel gesetzt, das Erfolgsmodell Prophylaxe auch bei älteren und pflegebedürftigen Menschen zu stärken.

Gabriela Troxler



Wer ältere Menschen pflegt, sollte das Augenmerk auch auf ihre Zahngesundheit richten.

In den kommenden 15 Jahren steigt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen in der Schweiz auf bis zu 230'000. Das stellt auch die Zahnmedizin vor neue Herausforderungen. Die Alterszahnmedizin fristet zwar kein Nischendasein mehr – das beweisen die über 500 Zahnärztinnen und Zahnärzte, die am ersten internationalen Gerodontologie-Symposium in Bern teilnahmen. Doch es herrscht Nachholbedarf: Untersuchungen und klinische Erfahrungen zeigen, dass die Mundgesundheit von älteren und pflegebedürftigen Menschen deutlich schlechter ist als die der restlichen Bevölkerung. Die Wichtigkeit der Mundhygiene im Alter wird oft unterschätzt. Dabei steht sie in engem Zusammenhang mit der Allgemeingesundheit. Aktuelle Studien zeigen, dass Infektionen im Mundraum Atemwegserkrankungen, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen beeinflussen können. Hinzu kommen die Schmerzen bei Zahnfleischentzündungen oder Karies, die das Wohlbefinden beeinträchtigen und das Essen erschweren. Kommen Schwierigkeiten in der Artikulation hinzu, hat das auch Einfluss auf soziale Kontakte. «Ein gesun-

der Mund ist wichtig für die Lebensqualität und die Allgemeingesundheit älterer Menschen», betont Prof. Martin Schimmel, Leiter der Abteilung für Gerodontologie der Universität Bern. Deshalb arbeitet seine Abteilung bei der Ausbildung von Studierenden eng mit der Geriatrie des Inselspitals Bern zusammen. Unter der Leitung von Prof. Adrian Lussi entsteht im August 2015 zudem eine Aussenstation am Berner Spitalzentrum für Altersmedizin (BESAS).

Das Erfolgsmodell Prophylaxe

«Die Lebensqualität älterer Menschen darf nicht durch eine schlechte Mundhygiene zusätzlich eingeschränkt werden», meint auch SSO-Präsident Beat Wäckerle. Die Schweizerische Zahnärztesgesellschaft SSO setzt dort an, wo die Verantwortlichen für eine gute Mundhygiene im Alter wirken: in den Alters-

und Pflegeheimen. Mangelnde Zeit und das fehlende fachliche Wissen der Pflegenden führen heute vielerorts dazu, dass die Mundpflege der Insassen vernachlässigt wird. Die älteren Menschen sind aufgrund einer Vielzahl von Faktoren wie verminderte Sehfähigkeit und Feinmotorik oft nicht mehr in der Lage, ihre Zähne und den Mund ausreichend zu pflegen. Prof. Frauke Müller, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für die Zahnmedizinische Betreuung Behinderter und Betagter (SGZBB) vergleicht die Situation älterer Menschen mit denen von Kindern: Beiden fehlt die nötige Autonomie, selber für eine gute Mundhygiene zu sorgen. Die SSO führt daher weiter, womit sie in den letzten Jahrzehnten erfolgreich war: das Prophylaxe-Modell. Dank der Schulzahnpflege ist Karies bei Kindern um 90% zurückgegangen. Auch in der Alterszahnmedizin setzt die SSO auf vorbeugende Massnahmen.

Massnahmen bei der täglichen Mundpflege

Die SSO-Taskforce Alterszahnmedizin erarbeitet zurzeit Lösungen am Runden Tisch – gemeinsam mit Vertretern der Gesundheitsberufe, Pflege- und Spitexverbänden, Kantonszahnärzten und Politikern. Denn: Um die Mundgesundheit von älteren Menschen erhalten zu können, ist die SSO auf Partner angewiesen. Das sind nicht in erster Linie Zahnärztinnen und Zahnärzte, sondern die Menschen, die tagtäglich ältere Menschen betreuen: Angehörige, Pflegepersonal, Spitex und in einem zweiten Schritt auch Prophylaxeassistenten und Dentalhygienikerinnen, welche die professionelle Zahnreinigung bei einem Besuch in Heimen durchführen. Ein weiteres Ziel der Taskforce Alterszahnmedizin besteht darin, eine bessere Zusammenarbeit zwischen Haus- und Zahnärzten anzustreben. So sollten betreuende Ärzte besser über orale Krankheiten informiert sein und mögliche Nebenwirkungen der Medikation auf die Mundhöhle der Patienten in die Therapie miteinbeziehen.

Prophylaxe ist auch im Alter möglich, ja sogar dringend nötig. Mit einer sorgfältigen Mundhygiene können die meisten Zahn- und Mundkrankheiten vermieden werden. Gesunde Zähne tragen dazu bei, den vierten Lebensabschnitt in Würde verbringen zu können. Mit wenig Aufwand lässt sich so die Lebensqualität von älteren und pflegebedürftigen Menschen steigern. ■

Die SSO-Taskforce Alterszahnmedizin

Die SSO hat bereits in den vergangenen Jahren in enger Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für die Zahnmedizinische Betreuung Behinderter und Betagter SGZBB, Swiss Dental Hygienists und GABA Schweiz das Handbuch der Mundhygiene für Pflegendе herausgegeben und die Alterszahnmedizin zum Thema der Aktion Mundgesundheit gemacht. Neu startet die SSO mit der Taskforce Alterszahnmedizin eine umfassende Kampagne unter Beteiligung aller relevanten Parteien: Die Aprilausgabe 2015 des Swiss Dental Journal SSO ist ganz dem Thema Gerodontologie gewidmet. Ausserdem soll die Verpflichtung zur Alterszahnpflege in der Standesordnung der SSO verankert werden. Das Handbuch der Mundhygiene – ein Leitfaden für das Pflegepersonal – wird überarbeitet und neu aufgelegt. Am Runden Tisch werden gemeinsam mit Vertretern aus Pflege, Politik und Medizin weitere Massnahmen erarbeitet. Dazu gehören Betreuungskonzepte, Ausbildungsmaterialien für das Pflegepersonal sowie Wege, die Aus- und Weiterbildung der Zahnärzteschaft sicherzustellen.



Gegen Zahnerkrankungen bei älteren Menschen: Prof. Frauke Müller, SSO-Präsident Beat Wäckerle und Prof. Martin Schimmel schlagen an einer Medienkonferenz in Bern ein ganzes Massnahmenpaket vor.

IMPRESSUM

Herausgeberin Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO **Redaktion** Constanze Mueller, Felix Adank, Lara Wüthrich, Ho-Yan Duong, Rahel Brönnimann **Redaktionsadresse** Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8, info@sso.ch, www.sso.ch **Grafisches Konzept** Atelier Richner, Bern **Layout** Claudia Bernet, Bern **Fotos** Fotolia, SRK, zvg **Druck** Stämpfli AG, Bern **Auflage** 1'450 Ex. deutsch, 300 Ex. französisch **Erscheinungsweise** Dentarena erscheint viermal jährlich.

Die Herausgabe von Dentarena ist nur dank Sponsoren möglich. Dentarena dankt der Martin Engineering AG in Nänikon herzlich für die Unterstützung!

Praktisch.
Individuell.
Investitionssicher.

ZaWin[®],
Kompetenz für
Ihre Praxis.

ZaWin[®] leistet das, was Sie vom Marktführer für zahnärztliche Praxissoftware erwarten dürfen: optimale Unterstützung in allen Aspekten Ihres Praxisalltags. Aus einer breiten Modulpalette stellen Sie sich Ihre Lösung mit maximaler Individualität zusammen. Gerne zeigen wir Ihnen persönlich, wie ZaWin[®] Biss in Ihre Praxis bringt.

www.martin.ch