

**Patienten-Zeitung der
Schweizerischen
Zahnärzte-Gesellschaft SSO**
www.sso.ch

Zähne

Zähne putzen – ein Kinderspiel? Wer diese Frage frohen Mutes bejaht, riskiert wahrscheinlich früher oder später grössere Zahnschäden. Tatsächlich will der Umgang mit der Zahnbürste gelernt sein – und zwar vom Kauf der Bürste über die Bürsttechnik bis hin zur Reinigung der Zahnzwischenräume. Unzweckmässiges Material und falsche Technik können Schäden an Zähnen und Zahnfleisch verursachen.



Lassen Sie sich deshalb von Ihrem Zahnarzt oder seiner Dentalhygienikerin das korrekte Zähneputzen wieder einmal demonstrieren. Das ist keine Schande, und Sie machen sich damit auch nicht lächerlich.

Es ist das erklärte Ziel der Zahnärzteschaft, die Zahnschäden bei den Patienten möglichst tief zu halten. Dank der Prophylaxebemühungen ist das in den letzten Jahrzehnten vor allem bei Kindern und Jugendlichen weitgehend gelungen. Auch bei den Erwachsenen sind grosse Fortschritte festzustellen. Diese können aber nur erhalten werden, wenn die Patienten ihre Zähne ein Leben lang korrekt pflegen. Deshalb: Lassen Sie sich das Zähneputzen in Ihrem eigenen Interesse erklären. Wir freuen uns darüber!

Dr. med. dent. Ulrich Rohrbach
Präsident der Schweizerischen Zahn-
ärzte-Gesellschaft SSO

THEMEN DIESER AUSGABE

Seite **1 bis 3**
Zähneputzen – ist gut, tut gut!

Seite **4**
Lachgas – ein ernstes Thema

■ Zähneputzen – ist gut, tut gut!

Zähneputzen gehört zu unseren täglichen Ritualen wie Duschen oder Essen. Damit diese Prozedur nicht als lästig empfunden und somit zur Belastung wird, sollte man sich stets vor Augen halten, dass es dabei um die Erhaltung der lebenslangen Funktionalität und Ästhetik unserer Zähne geht.

Wer genau weiss, warum er eigentlich nach jeder Mahlzeit seine Zähne putzen sollte, der putzt sie besser und sorgfältiger als ein Unwissender. Und wer schon einmal durch das Mikroskop ein Ansammlung von Plaque-Bakterien betrachten konnte, wird anders mit der reinigenden Zahnseide umgehen. Bei vielen Reinigungstätigkeiten in unserem Mund spielt das Wissen um die Zusammenhänge von Mundhygiene und Zahnerkrankungen sowie die daraus resultierende Motivation zur Gesunderhaltung der Zähne eine entscheidende Rolle.

Eine Frage der Lehre

Mit einem unmotivierten Hin- und Herschrubben über die Zahnreihen wird weder eine genügende Reinigungswirkung noch ein Gewinn für die Zahnerhaltung erzielt. Vielfach schadet unbedachtes Putzen den Zähnen mehr als eine einmalige Unterlassungssünde.

Wie aber erreicht man mit kleinstem Aufwand die höchste Reinigungswirkung? Welche Zahnbürste eignet sich am besten für das tägliche Reinigungsritual?

Welche der hundert verschiedenen Zahnpasten im Regal ist optimal?

Und welche zusätzlichen Hilfsmittel sollen oder müssen neben unserem Zahnputzglas stehen?



Schöne Zähne:
Eine Frage der richtigen Pflege!

Gut zu wissen...

Die tägliche Mundhygiene ist die wichtigste Voraussetzung für die Gesunderhaltung unserer Zähne. Denn die beiden häufigsten Zahnerkrankungen Karies («Lochfrass») und Parodontitis (Zerstörung des Zahnhalteapparates durch Bakterien) haben ihren Ursprung im Zahnbelag, der Plaque. Sind die Zähne nicht tadellos sauber, entsteht innerhalb von 24 Stunden aus Speichelbestandteilen, Bakterien sowie aus deren Stoffwechselprodukten und aus Nahrungsresten ein solcher Plaque-Belag. Diesen zu entfernen, ist das Hauptziel unserer täglichen Putzbemühungen. Dabei sollte mindestens zwei-, besser dreimal täglich – auf jeden Fall aber nach jeder Mahlzeit – zur Zahnbürste gegriffen und während zwei bis drei Minuten gründlich von Rot nach Weiss gereinigt werden. Bei umgekehrter Reihenfolge können Speisereste und Bakterien unter das Zahnfleisch gerieben werden. Wurden sehr säurehaltige Speisen (Salate, Fruchtkuchen, Früchte) oder Getränke (Fruchtsäfte, Cola-Getränke) eingenommen, sollte mit der Zahnreinigung eine halbe bis zwei Stunden gewartet werden. Putzt man nämlich die Zähne während der Phase, in welcher der Zahnschmelz durch die Säure aufgeweicht ist, reibt man den aufgeweichten Schmelz einfach weg.

Die richtige Zahnbürste

Die Frage, ob manuelle oder elektrische Zahnbürsten besser putzen, konnte kürzlich wissenschaftlich beantwortet werden: elektrische Zahnbürsten sind den Handzahnbürsten überlegen. Sie reinigen gründlicher, sind bequemer in der Handhabung und eignen sich daher vor allem für Kinder, für Behinderte und in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Betagte. Manuelle Zahnbürsten sollten einen kurzen, schmalen Bürstenkopf haben, damit auch schwer zugängliche Bereiche der Backenzähne erreicht werden können; und sie müssen ersetzt werden, sobald die Borsten auseinander weichen (in der Regel spätestens nach zwei Monaten). Die Borsten

sollten aus Kunststoff bestehen, da sich darin weniger Bakterien einnisten können als in Naturborsten. Bezüglich Borsten ist eine mittlere Härte empfohlen, bei frei liegenden Zahnhälsen sollten sogar weiche Borsten bevorzugt werden. Auf allzu kraftvolles Bürsten ist in jedem Fall zu verzichten. Die Handzahnbürste muss gut in der Hand liegen und nach jedem Reinigungsvorgang ebenfalls gründlich mit Wasser ausgespült und mit dem Kopf nach oben in ein sauberes Glas zum Trocknen gestellt werden.

Obigatorisch: Zahnpaste

Ohne Zahnpaste würde man 80% mehr Zeit benötigen, um die gleiche Menge Plaque zu entfernen. Ohne Paste werden lediglich 30% der vorhandenen Zahnbeläge, mit hingegen 65% entfernt. Auch das Plaque-Wachstum wird bei Verwendung von Zahnpaste deutlich verlangsamt, die Neubesiedelung der Zahnoberflächen mit Bakterien um Stunden verzögert und die Bakterienzahl stärker reduziert als beim blossen Putzen mit Wasser.

Die Verwendung von Zahnpaste zum Zähneputzen ist deshalb zwingend. Weil die Inhaltsstoffe der verschiedenen Zahnpasten nicht auf der Packung deklariert werden müssen, sind viele Patientinnen und Patienten beim Zahnpastekauf verunsichert. Besonders Allergiker sowie Risikopatienten bezüglich Karies oder Parodontitis können heute aber auf biologische Zahnpasten zurückgreifen, die ohne Schaumbildner, Aroma- und weitere Zusatzstoffe auskommen.

Die meisten «klassischen» Zahnpasten enthalten folgende Inhaltsstoffe:

- Putzkörper (Abrasive)
- Feuchthaltemittel
- Bindemittel
- Lösungsmittel
- Geschmacks- und Aromastoffe
- Farbstoffe
- Konservierungsmittel
- Süsstoffe zur Geschmacksverbesserung
- Schaumbildemittel (Tenside)
- Wirkstoffe wie Chlorophyll, Fluoride, Triclosan usw.



Ein unmotiviertes Schrubben kann den Zähnen schaden.

Die Putzkörper (Abrasive) sorgen für die Beseitigung des Zahnbelages und polieren gleichzeitig die Schmelzoberfläche der Zähne. Der Gebrauch von Weissmacherpasten mit hohem Anteil an Abrasiva ist jedoch problematisch: Zu häufige Anwendung kann Schäden an der Zahnhartsubstanz verursachen. Es ist deshalb empfohlen, solche Weissmacherzahnpasten höchstens zweimal wöchentlich anzuwenden.

Für den täglichen Gebrauch sollte eine Zahnpaste verwendet werden, die einen mittleren Abriebwert (RDA-Wert) von maximal 45 nicht übersteigt. Der RDA-Wert (engl. Abk. für «Radioactive Dentin Abrasion») ist das Mass für die abtragende Wirkung der Putzkörper auf das Zahnbein bei standardisiertem Putzen gegen eine definierte Menge eines Vergleichsstoffes.

Die RDA-Bestimmung erfolgt durch Aktivitätsmessung des beim Putzen abgetragenen, vorher radioaktiv markierten Dentins.



Grimasse schneiden ist lustig – aber bitte nur mit sauberer Zunge!

Die in den meisten Zahnpasten enthaltenen Fluoride dienen dem Aufbau von Knochen und Zahnschmelz, machen ihn widerstandsfähiger gegenüber Karies und hemmen die Bakterientätigkeit in den Zahnbelägen. Da wir täglich Fluoride mit unserer Nahrung aufnehmen, kann ein Fluoridmangel bei gesunder Ernährung eigentlich nicht entstehen. Durch eine Überdosierung können hingegen vor allem bei Kindern Fluoridschäden auftreten.

Ob der Mund nach dem Zähneputzen gespült oder ob nur ausgespuckt werden soll, spielt eine untergeordnete Rolle: Auch nach leichtem Ausspülen verbleibt eine genügend hohe Fluoridkonzentration im Mund, um die Schutzfunktion für die Zähne zu gewährleisten.

Das weitere Instrumentarium

Zur Grundausstattung der häuslichen Zahnpflegeinstrumente gehören neben Zahnbürste und Zahnpaste auch Zahnseide und Interdentalbürstchen. Die regelmässige Reinigung der Zahnzwischenräume spielt für die Gesunderhaltung unserer Zähne und des Zahnfleisches eine entscheidende Rolle.

Was die Zahnbürste nicht zu entfernen schafft, besorgt effektiv die Zahnseide. Deren Anwendung erfordert jedoch etwas Übung. Mit sägenden Bewegungen werden die seitlichen Zahnflächen jedes

einzelnen Zahnes durch vorsichtige Auf- und Abbewegungen von der klebrigen Plaque befreit.

Empfehlenswert ist dafür die Verwendung von ungewachster Seide, da diese besser auffächert und dadurch eine optimierte Reinigungswirkung entfaltet.

Ob hingegen Zahnseide mit Fluor, Chlorophyll oder Minze verwendet wird, ist weitgehend Geschmacksache. Da die Zahnseide sehr dünn ist, können damit auch die Zwischenräume engstehender Zähne erreicht werden. Zahnseide sollte allerdings nur bei gesundem Zahnfleisch angewendet werden, andernfalls ist zur Zahnzwischenraumpflege lieber auf Interdentalbürstchen zurückzugreifen.

Diese sind in verschiedenen Grössen erhältlich und erlauben die schonende Reinigung von engen und sehr weiten Zahnzwischenräumen. Für unterwegs kann auch die Verwendung von Zahnstochern zur Entfernung gröbster Speisereste sowie von reinigenden (zahnschonenden!) Kaugummis hilfreich sein.

Mundspüllösungen zur Prophylaxe

Der Gebrauch von Mundspüllösungen für eine bessere Mundhygiene kann durchaus Sinn machen. Entscheidend sind allerdings deren Inhaltsstoffe: Mundspüllösungen mit bakterientötenden Wirkstoffen wie Chlorhexidin, Triclo-

san, Zinn-Chlorid und mit zahnschmelzhärtenden Stoffen wie Amin- und Zinnfluoridlösungen stellen hier die richtige Wahl dar. Bei Zahnfleischentzündungen sind Mundspüllösungen oder Mund-Gele mit schmerzbetäubenden Stoffen wie Lidocain angezeigt. Entzündungslindernd wirken aber auch pflanzliche Lösungen mit Myrrhe, Kamille oder Rhabarber.

Zunge nicht vergessen!

Die raue Oberfläche der Zunge bietet Bakterien einen optimalen Lebensraum. Auf der Zunge bildet sich durch Speisen und Getränke ein Belag, der Mundgeruch verursachen und das Geschmackempfinden beeinträchtigen kann. Hier schafft die Reinigung mittels Zahnbürste oder speziellen Zungenreinigern Abhilfe. Zungenreiniger sind als Schaber, als spezielle Bürsten oder als Kombination von Schaber und Bürste erhältlich. Die regelmässige Verwendung von Zungenreinigern – so haben klinische Studien gezeigt – verringert den Zahnbelag bis zu einem Drittel. Als erfreulicher Nebeneffekt wird so auch der Bildung von unangenehmem Mundgeruch vorgebeugt.

Haben Sie noch Fragen bezüglich Zahnpfletechniken und Mundhygiene? Ihre Zahnärztin, Ihr Zahnarzt SSO informiert Sie gerne ausführlich zu diesen Themen!

■ Lachgas – ein ernstes Thema

Fast bis zum Jahr 1800 war Lachgas gänzlich unbekannt. Dann genoss es einige Jahrzehnte lang als Partydroge privilegierter Kreise einen zweifelhaften Ruf und geriet langsam wieder in Vergessenheit. Heute wird Lachgas wiederentdeckt und erlebt als sehr gut verträgliches, praktisch nebenwirkungsfreies Analgetikum (Schmerzmittel) bzw. Sedativum (Beruhigungsmittel) insbesondere in der Kinderzahnmedizin eine eigentliche Wiedergeburt.

Lachgas – Distickstoffmonoxid (N_2O) – ist ein gut wasserlösliches Treibhausgas, das leicht süsslich riecht und in einer Konzentration von 70% in der Atemluft schmerzstillend, beruhigend und leicht narkotisierend wirkt. Seine Wirkung wurde bereits im 19. Jahrhundert entdeckt, doch wusste man seine aussergewöhnlichen medizinischen Eigenschaften nicht so recht zu nutzen. Lachgas kämpft zu Unrecht teilweise noch heute gegen seinen schlechten Ruf, den es sich durch die negative Publizität als exklusiver Stimmungsmacher an Partys höherer Gesellschaftsschichten eingehandelt hat. In Amerika, Australien, England, Skandinavien und vielen andern Ländern hingegen wird es heute als hervorragendes Hilfsmittel bei der Behandlung ängstlicher Patientinnen und Patienten erfolgreich eingesetzt: Über 50% aller Zahnärzte in diesen Ländern wenden Lachgas routinemässig in ihren Sitzungen an. Und auch in der Schweiz wird es zunehmend – vor allem zur Beruhigung der Patienten – bei zahnärztlichen Behandlungen verwendet.

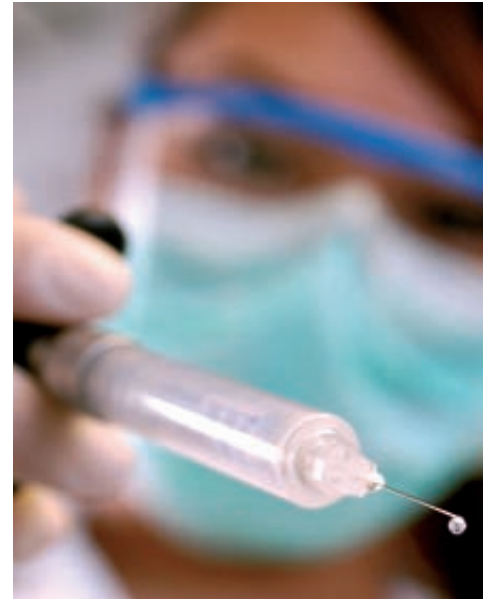
Entspannt nach wenigen Atemzügen

Die Behandlung von Angstpatienten mit Lachgas erfolgt heute über eine kleine Nasenmaske, durch die ein Gemisch von Sauerstoff und Lachgas verabreicht wird. Bereits nach wenigen Atemzügen entfaltet das Gas seine Wirkung: Der Patient empfindet ein Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung und gelangt in einen angenehmen Trancezustand. Er ist jedoch jederzeit ansprechbar und verliert nie die Kontrolle über sich, verspürt aber das Bedürfnis, seine Augen zu schliessen. Angst und Verspannung lösen sich und weichen einem beruhigenden Gefühl der Geborgenheit; der Patient kann innerlich loslassen und angenehmen Gedanken frei nachgehen. Mit der Angst nimmt auch die Schmerzempfindlichkeit stark ab. Das Setzen einer Betäubungsspritze wird praktisch nicht mehr wahrgenommen, und der bei vielen Angstpatienten

typische, zum Teil extreme Würgereiz, oft verbunden mit starken Schluckreflexen ist praktisch aufgehoben. Unterstützend zur Lachgasanwendung können Kopfhörer zur Dämpfung der unangenehmen Behandlungsgeräusche in einer Zahnarztpraxis eingesetzt werden. Auch suggestive Beruhigungsmusik kann den hypnotischen Effekt des Lachgases zusätzlich verstärken.

Sicher und frei von Nebenwirkungen

Durch die sehr variable Steuerfähigkeit des Sauerstoff-Lachgas-Gemisches kann der Zahnarzt die Intensität der Sedierung verändern und so optimal auf die individuellen Bedürfnisse des Patienten eingehen. Dosierungen, die bei den meisten Patienten lediglich zu einer leichten Entspannung führen, können bei andern wiederum zu einem narkoseähnlichen Tiefschlaf führen. Und im Gegensatz zur medikamentösen Therapie – heute vor allem mit Benzodiazepin-haltigen Mitteln –, deren Wirkung wesentlich länger anhält, kann nach Ende der Lachgasbehandlung während rund fünf Minuten reiner Sauerstoff verabreicht werden, worauf die Lachgaseffekte gänzlich aufgehoben sind und der Patient die Praxis selbständig und mit klarem Kopf verlassen kann. Bei Millionen von dokumentierten Lachgasanwendungen in den USA ist es bisher zu keinem einzigen ernstesten Zwischenfall gekommen. Einschränkungen in der Anwendung von Lachgas ergeben sich lediglich bei Patienten mit behinderter Nasenatmung, bei Kindern unter drei Jahren und bei hochgradig geistig Behinderten. Hier



Für viele Menschen ist die Zahnbehandlung mit Ängsten verbunden.

könnten als Nebenwirkungen in seltenen Fällen Übelkeit und Erbrechen auftreten.

Zeitgemäss und zukunfts-trächtig

In unserer Zeit, in der das Gesundheitsbewusstsein zunimmt und die Menschen immer häufiger auf natürliche und schonende Behandlungsmethoden zurückgreifen, liegt das Lachgas voll im Trend. Es kann auf vielfältige Weise mit andern bekannten Methoden – beispielsweise mit Hypnose – kombiniert werden. Auch in der Kinderzahnmedizin stehen die Zeichen für Lachgas gut: Namhafte zahnmedizinische Zentren setzen aufgrund der vielen positiven Erfahrungen und Rückmeldungen immer stärker auf die Behandlung mit Lachgas. Die einfache Handhabung, die hohe Sicherheit und die nebenwirkungsfreie Anwendung verhelfen diesem Gas zusätzlich zu einer besseren Verbreitung und erlauben heute schon die erfolgreiche Behandlung der Mehrheit aller Angstpatienten in der Schweiz – Lachgas ist in der modernen Zahnheilkunde definitiv zu einem ernst zu nehmenden Thema geworden.

Weitere Informationen:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Hypnose SMSH, Sekretariat
Dorfhaldenstrasse 5, 6052 Hergiswil
Telefon 041 281 17 45
E-Mail info@smsh.ch

Schweizerische Vereinigung für Kinderzahnmedizin, Sekretariat
Schulzahnklinik
St. Gallerstrasse 10, 8400 Winterthur
Telefon 052 269 10 85