

SSO

Gesundes Znüni gegen Karies



Ein Apfel zum
Znüni ist gesund für
Zähne und Körper.
(Foto: iStockphoto.com)

Wer sich gesund ernährt, lebt besser. Dies gilt auch in Hinblick auf die Zähne: Richtige Ernährung fördert die Mundgesundheit und erspart kostspielige Behandlungen. Mit der Aktion Znünibox sorgt die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO für gesunde Kinderzähne.

Gesunde Ernährung und gute Mundhygiene vermeiden Zahnschäden. Dies ist die wichtigste Botschaft der Aktion Znünibox. Das Projekt stärkt das Ernährungsbewusstsein von Eltern und Kindern.

Apfel und Rüepli statt Süssgebäck

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten der Schulkinder optimal: Sie liefern Energie und fördern die Konzentrationsfähigkeit für den Unterricht. Besteht das Znüni jedoch aus einer Schokolade oder einem süssen Gebäck, schadet

es Körper und Zähnen. Auch wenn in der Werbung meist anders versprochen, liefern viele Fertig-Snacks kaum Nährstoffe. Solche Produkte sind oft zuckerhaltig und fettreich: Sie erhöhen das Risiko für Übergewicht und Karies. Früchte oder rohes Gemüse dagegen sind zahnschonend

>> Fortsetzung auf Seite 2

> 40'000 Eine Weinbergschnecke hat rund 40'000 winzig kleine Zähne. Diese sind in zahlreichen Querreihen auf der Zunge (Radula) angeordnet und nur unter dem Mikroskop erkennbar. Mit dieser «Raspelzunge» wird die Nahrung zerkleinert und in den Schlund befördert. Die kleinen Zähne sind schnell abgenutzt, daher wachsen auf dem hinteren Teil der Zunge ständig neue nach. Ein solches Organ zur Nahrungsaufnahme haben auch andere Weichtiere wie Muscheln oder Tintenfische. Anordnung und Anzahl der Zähnchen sind allerdings unterschiedlich.

und liefern wertvolle Inhaltsstoffe für einen gesunden Stoffwechsel. Ergänzt mit Nüssen, Milch- oder Vollkornprodukten bieten sie genügend Energie bis zur nächsten Hauptmahlzeit.

Dank verschiedenen Saisonfrüchten ist immer für viel Abwechslung bei Znüni und Zvieri gesorgt. Eine Frucht zwischendurch ist nicht nur schmackhafter und gesünder, sondern auch preiswerter als ein Fertig-Snack. Idealerweise trinken Kinder und Jugendliche dazu Wasser oder ungesüssten Tee. Auf Durstlöscher wie Eistee, Sirup oder Cola sollten sie verzichten.

Aktion Znünibox

Mit der Aktion Znünibox zeigt die SSO den Schülerinnen und Schülern, was

eine gesunde Ernährung für Zähne und Körper ist. Der herkömmliche Unterricht der Schulzahnpflege wird ausgebaut: Neben Themen wie Zahngesundheit, Mundhygiene und Kariesschutz lernen die Kinder alles über zahngesunde Zwischenmahlzeiten. Nach der Lektion können sie zuckerhaltige von gesunden Nahrungsmitteln unterscheiden und kennen Saison wie Herkunft von zahlreichen Früchte- und Gemüsesorten. Im Unterricht verteilen die speziell ausgebildeten Schulzahnpflege-InstruktorInnen eine Znünibox mit einem Apfel. Für die Eltern liegt ein farbiger Znüniflyer mit Abbildungen von gesunden und schmackhaften Nahrungsmitteln bei. Die InstruktorInnen besuchen die Primarklassen und Kindergärten bis zu viermal pro Jahr und können das Thema Ernährung regelmässig aufgreifen.

Projekt begeistert Eltern und Lehrer

Bisher wurde die Aktion Znünibox in Gemeinden der Kantone Zürich, Bern, Solothurn und Zug durchgeführt. Dies mit grossem Erfolg: Im Kanton Zürich benutzten nach der Aktion rund 80% der Kinder ihre Znünibox regelmässig, mehr als die Hälfte sogar täglich. Eine erste Auswertung zeigt, dass die Box vorwiegend mit Produkten wie Früchten, Gemüse oder Vollkornprodukten gefüllt wird. In allen Kantonen begeistert das Projekt nicht nur die Kinder, sondern auch Eltern und Lehrer. Viele Lehrer haben das Thema Znünibox nach der Lancierung der Aktion wiederholt aufgegriffen, was die Nachhaltigkeit weiter erhöht. Zahlreiche Eltern sind vom Wissen, das die Kinder aus den Lektionen mitbringen, beeindruckt.



In der Znünibox bleibt die Zwischenmahlzeit frisch und ist umweltfreundlich verpackt.

Die Schulzahnpflege – eine Erfolgsgeschichte

Wer kennt sie nicht, die «Zahnfee», die den Schülern im Unterricht zeigt, wie Zähneputzen richtig geht? Seit den 1960er Jahren erfasst die Schulzahnpflege praktisch alle Kinder in Kindergärten und Schulen – dies ist auch ein Verdienst der SSO: Die Schweizerische Zahnärztesellschaft engagiert sich aktiv für die Verbesserung der Mundgesundheit von Kindern und Jugendlichen. Die Zahnuntersuchungen und Prophylaxemassnahmen im Rahmen der Schulzahnpflege haben dazu beigetragen, dass die Zahnschäden bei Schweizer Kindern und Jugendlichen in den letzten 50 Jahren um 90% zurückgegangen sind. Mit der Aktion Znünibox antwortet die SSO auf den vermehrten Konsum von Fertigsnacks und Fastfood bei Schulkindern.

RATGEBER

Röntgen in der Zahnarztpraxis

Röntgenuntersuchungen beim Zahnarzt sind wichtig, damit Erkrankungen frühzeitig erkannt werden. Oft sind Röntgenaufnahmen die einzige Möglichkeit, nötige Informationen für eine optimale Behandlung zu erhalten.

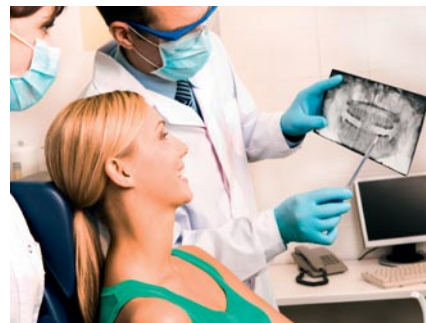
Viele Zahn- und Gewebeschäden im Mund beginnen, ohne dass der Zahnarzt sie von blossen Auge erkennen kann. Karies in Zahnzwischenräumen kann nur mittels Röntgen zuverlässig festgestellt werden. Gleiches gilt für Schäden in Bereichen, die von Zahnfleisch oder Knochen verdeckt werden. Zahnrontgenaufnahmen sind daher ein unverzichtbares Mittel für die Diagnose und Planung der Behandlung.

Geringe Dosis

Elektromagnetische Wellen von hoher Energie, wie sie beim Röntgen verwendet werden, können Gewebeschäden verursachen. Die in der Zahnmedizin verwendete Strahlendosis ist jedoch ausserordentlich gering. Zudem kann der Patient darauf vertrauen, dass ein SSO-Zahnarzt gut ausgebildet ist und nur dann eine Röntgenuntersuchung durchführt, wenn sie angebracht ist. Für ihn gilt beim Röntgen das Prinzip: So wenig wie möglich, so viel wie nötig! Zahnrontgen stellt kaum noch ein Ri-

siko dar, kann aber durch eine frühzeitige Diagnose viel Leiden und Kosten ersparen. Eine Röntgenuntersuchung ist also fast immer gerechtfertigt.

Weitere Informationen finden Sie bei Ihrem Zahnarzt SSO oder auf www.sso.ch unter der Rubrik Patienten > Behandlungsmethoden > Röntgen.



Dank Röntgenaufnahmen können verborgene Zahn- und Gewebeschäden im Mund rechtzeitig entdeckt werden. (Foto: iStockphoto.com)



Bei Uneinigkeit zwischen Patient und Zahnarzt überprüft die zahnärztlichen Begutachtungskommission (ZBK) Rechnungen und Behandlungsverfahren. (Foto: iStockphoto.com)

RATGEBER

Probleme mit ihrem Zahnarzt?

Bei einem Zahnarzt SSO sind Sie gut aufgehoben. Wenn Sie mit einer Behandlung oder Rechnung nicht einverstanden sind, können Sie sich an die kantonale Ombudsstelle der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO wenden.

Falls ein Problem auftaucht, empfiehlt sich zuallererst: Reden Sie mit Ihrem Zahnarzt oder ihrer Zahnärztin SSO! In einem klärenden Gespräch können Missverständnisse schnell ausgeräumt werden.

Ombudsstellen bieten Rat

Falls Sie sich mit ihrem Zahnarzt nicht einigen können, gibt Ihnen eine unabhängige Ombudsstelle kostenlos Auskunft. Die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO bietet in jedem Kanton eine solche Stelle an. Probleme zwischen Zahnärzten und Patienten können so unkompliziert geklärt werden. In vielen Fällen kann das Problem telefonisch oder brieflich erledigt werden. Die Adresse der für Sie zuständigen Ombudsstelle erhalten Sie von Ihrem Zahnarzt oder über die Internetseite www.sso.ch.

Schlichtungsverfahren

Kann der Fall nicht telefonisch oder brieflich gelöst werden, wird er durch die Experten der zahnärztlichen Begutachtungskommission (ZBK) bearbeitet. Die ZBK prüft die Rechnung oder Behandlung und versucht, eine Verständigung zwischen Zahnarzt und Patient zu erreichen. Ist keine gütliche Einigung möglich, wird ein kostenpflichtiges Schlichtungsverfahren eingeleitet.

SSO: Die richtige Wahl

Umfragen zeigen: Die meisten Patienten sind mit ihrem SSO-Zahnarzt zufrieden. Schlichtungs- oder Gerichtsverfahren sind daher äusserst selten. Kantonszahnärzte warnen, dass Beschwerden gegen Nicht-SSO-Zahnärzte zunehmen. Aber Achtung: Ist ein Zahnarzt nicht Mitglied bei der SSO, ist meist kein Schlichtungsverfahren möglich. Patientinnen und Patienten bleibt dann nur noch der Gang zum Gericht.

Nachgefragt

Ich habe von meinem Zahnarzt die Rechnung für das Einsetzen einer Krone erhalten. Der Betrag für die Behandlung beträgt 1297 Franken, hinzu kommen die Kosten des Zahnlabors über CHF 803.95. Beim Gespräch mit dem Zahnarzt ging ich davon aus, dass sich die gesamten Kosten auf ca. 1'500 Franken belaufen würden. Leider habe ich keine schriftliche Offerte eingeholt. Sind die Laborkosten nicht sehr hoch angesetzt? Oder bewegt sich dieser Betrag im normalen Rahmen?

Antwort: Ein Kostenvoranschlag von 1'500 Franken liegt am untersten Limit für eine solche Behandlung. Die gestellte Rechnung von insgesamt 2'100 Franken erscheint realistisch. Die Technikerkosten von 804 Franken liegen im Rahmen des Üblichen: Bei prothetischen Behandlungen machen die Arbeit des Zahntechnikers und die Materialkosten zwischen 40% und 60% der ganzen Rechnung aus. In Ihrem Fall liegt keine überbeuerte Rechnung vor. Allerdings wäre eine genauere Kostenschätzung wünschenswert gewesen. Für künftige Behandlungen raten wir Ihnen, eine schriftliche Kostenschätzung zu verlangen, allenfalls auch eine (kostenpflichtige) Zweitmeinung bzw. Zweitofferte einzuholen.

Kurzmeldungen

Gegen Mundgeruch

Ungezuckertes Naturjoghurt hilft gegen Mundgeruch. Mit dem Verzehr von Joghurt senkt man den Schwefelwasserstoffgehalt im Mund, der zu schlechtem Atem beiträgt. Darüber hinaus vermindert regelmässiges Joghurtessen Zahnbelag und damit das Risiko von Zahnfleischentzündungen.

Richtig gewürzt

Salz verleiht unseren Speisen Geschmack. Richtig ausgewählt unterstützt es auch die Gesunderhaltung der Zähne. Achten Sie beim Kauf von Tafelsalz auf den Vermerk «mit Jod und Fluor». Fluoridzusätze härten den Zahnschmelz und beugen Karies vor.

Vitamine fürs Zahnfleisch

Vitamine tragen zur Gesunderhaltung des Zahnfleisches bei. Vitamin C schützt das Zahnfleisch vor Entzündungen, Zahnfleischbluten kann auf einen Mangel dieses Vitamins hinweisen. Bei Entzündungen unterstützt Vitamin E den Heilungsprozess und lindert die Schmerzen.

Zahnpflege anno dazumal

Menschen reinigten ihre Zähne bereits vor rund zwei Millionen Jahren. Knochenfunde in Tansania legen nahe, dass schon vor 1,8 Millionen Jahren Zahnstocher verwendet wurden. Die alten Ägypter stellten bereits eine Art Zahnpasta her: Sie zerstiessen Bimsstein zu Pulver und vermischten ihn mit Essig. Aufgetragen wurde die Paste mit kleinen Stöcken.

Heikles Zahnfleisch

Bei falscher Anwendung der Zahnseide können Schäden am Zahnfleisch in den Zahnzwischenräumen entstehen. Starkes «Sägen» und übertriebenen Druck sollten Sie vermeiden. Fragen zur richtigen Technik beantwortet Ihnen ihr Zahnarzt SSO gerne.

Mehr zu diesen Themen:

www.sso.ch

RATGEBER

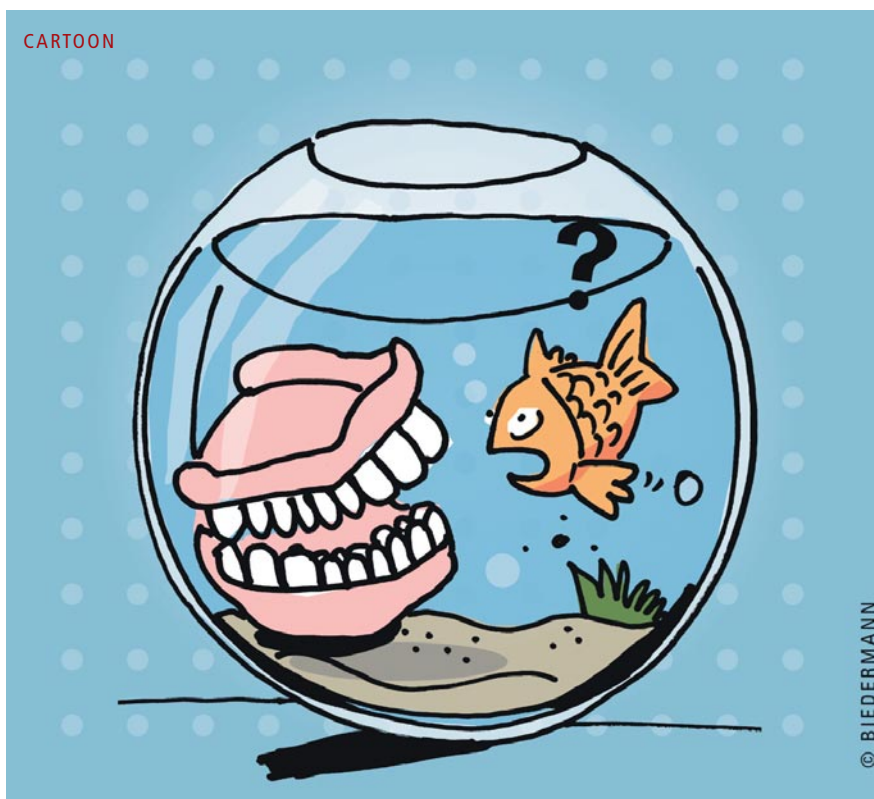
Implantate bei Zahnspangen

Bei der Korrektur von Kiefer- und Zahnfehlstellungen werden immer häufiger Implantate zur Verankerung der festsetzenden Spangen (Brackets) verwendet. Sie kommen zum Beispiel zum Einsatz, wenn das Kind, der Jugendliche oder die erwachsene Person nicht bereit ist, Gummizüge oder eine Nachtsperre zu tragen. Auf eine zuverlässige Mitarbeit kann so verzichtet werden.

Die Verwendung von Implantaten ist eine bedeutende Innovation in der Kieferorthopädie: Mit ihrer Hilfe lassen sich unerwünschte Krafteinwirkungen auf benachbarte Zähne vermeiden. So können zum Beispiel Einzelzähne in die richtige Position gebracht, Lücken geöffnet oder geschlossen werden.

Die Implantate sind aus knochenverträglichem Titan und werden im Gaumen oder im Kiefer verankert. Das Einsetzen erfolgt unter lokaler Betäubung. Nach einer Einheilphase von mehreren Wochen werden die weiteren Bestandteile der Spange befestigt, und die gewünschte Zahnbewegung kann beginnen. Die so befestigte Apparatur behindert den Patienten weder beim Sprechen noch beim Essen. Nach Abschluss der Behandlung werden die Implantate wieder entfernt.

CARTOON



Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft
Société suisse des médecins-dentistes
Società svizzera odontoiatri
Swiss Dental Association

SSO

Unsere Zahnärzte.

Impressum Zentrale Informationskommission, Etienne Barras/Presse- und Informationsdienst SSO, Postfach, 3000 Bern 8 Redaktion Felix Adank, Rahel Brönnimann
Grafisches Konzept atelierrichner.ch Layout Claudia Bernet, Bern
Gesamtherstellung Stämpfli Publikationen AG, Bern Bilder iStockphoto Copyright SSO