

gratis –
zum Mitnehmen!

Nummer 19, Sommer 2002

Zähne

Patienten-Zeitung der
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

www.sso.ch

Gibt es bald auch Retortenzähne?

Heutzutage ist es gang und gäbe, menschliches Gewebe durch eine entsprechende Zellkultur im Labor zu simulieren. Bisher war es den Biologen allerdings noch versagt, Retortenzähne zu ziehen. Genau dies könnte aber in ferner Zukunft möglich sein, wenn sich die Projekte einiger amerikanischer Zahnärzte realisieren lassen: Die künstliche Reproduktion verschiedener Zahnzellen, die Zahnschmelz, Dentin und Zahnzement bilden können. So sollte es möglich sein, die Mechanismen von Fehlbildungen am menschlichen Zahn besser zu verstehen und den Selbstheilungsprozess kariesbefallener Zähne zu unterstützen. Dies ist aber noch Zukunftsmusik...

Editorial

Zahnärztinnen und Zahnärzte, oft selbst dem Sport nicht abgeneigt, begannen sich schon früh für zahnmedizinische Fragestellungen bei Sportlern zu interessieren. Die Zahnheilkunde, und ganz besonders die Verhütung von Zahnschäden, ist heute fester Bestandteil der Sportmedizin. Es geht darum, Sportlerinnen und Sportler jeden Niveaus für Fragen rund um die Gesundheit der Zähne zu sensibilisieren.



Spitzensportler und Amateure sind gleichermaßen betroffen: Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel, saure Getränke, Stress und mangelhafte Mundhygiene können die Zahngesundheit gefährden. Und dazu kommen noch all die Unfälle, die zu einem Zahnbruch oder gar -verlust führen. «Sport ist gesund», lautet es aus aller Munde. Dazu gehört eine konsequente Vorbereitung:

Aufwärmen, Stretching und Rücken-training sollten heute eine Selbstverständlichkeit sein. An die Zähne denkt kaum jemand. Wegen der körperlichen Anstrengung bilden Sportler weniger Speichel und versuchen, den Verlust durch zucker- und säurehaltige Energiegetränke auszugleichen. Schoko- und Fruchteriegel liefern den erwünschten Energieschub – und schon sind die Zähne ernsthaft gefährdet. Zudem wird die Zahnbürste beim Packen der Sporttasche gern vergessen. Doch einige einfache Vorkehrungen können sowohl das Outdoor-Erlebnis als auch den Hallensport zu einem zahnschonenden Vergnügen machen (siehe Artikel rechts).

Auch Mundgesundheit soll ein Ziel der Sportlerin und des Sportlers sein!

Martha Kuster

Dr. med. dent. Martha Kuster,
Schweizerische Zahnärzte-
Gesellschaft SSO

Sport und Zahngesundheit

Sportlerinnen und Sportler sollten zu ihren Zähnen Sorge tragen. Probleme der Mundhöhle können Training, Ausflüge und Wettkämpfe zu einer echten Tortur werden lassen.

Sportler wissen es: Vor einer Kraftanstrengung muss man tief Luft holen und die Zähne zusammenbeißen: Die Kaumuskulatur ist massgeblich an der Freisetzung von Körperkraft beteiligt. Beobachtungen haben gezeigt, dass die meisten Sportler kurz vor dem Kraftakt die Zähne zusammenbeißen.

Die Kehrseite: Diese Kontraktionen (im Fachjargon «Bruxismus») führen zu einem fehlerhaften Schlussbiss der hinteren Zähne (Okklusion), zu einer Fehlstellung des Unterkiefers, zu lockeren Zähnen mit Zahnfleischentzündung, zu Sprüngen, Rissen, Erosionen am Zahnschmelz oder gar zum Zahnbruch.

Druck

Der Luftdruck variiert je nach Höhenlage. Taucher erfahren einen starken Druck beim Abtauchen sowie einen Druckabfall beim Auftauchen. Das umgekehrte Phänomen tritt beim Fliegen oder Bergsteigen ein: zunächst ein Druckabfall beim Steigen, dann ein zunehmender Druck bei der Rückkehr zum Ausgangspunkt.

Diese Stressfaktoren – die beim Tauchen durch das Tragen von Atemgeräten zusätzlich verstärkt werden – können Verletzungen an Zähnen und Mundhöhle verursachen.

Beispielsweise kann bei einer unbemerkten Karies unter einer Füllung der verstärkte Druck zu einem Riss in der Zahnhöhle führen oder den ganzen Zahn sprengen und heftig ausstrahlenden Schmerzen verursachen. Bei gesunden

Zähnen kann ein zu rascher Druckabfall zu einer Übersättigung von Gasen in der Zahnpulpa führen. Die abrupte Entgasung bewirkt die Bildung von Bläschen. Diese behindern die Blutzirkulation und lassen die kleinsten Blutgefässe zerplatzen.

Zähne und Sport – ein Thema, das oft vergessen geht...



Kälte

In Umgebungen mit variierendem Druck kann auch Kälte eine entscheidende Rolle spielen. Kälte führt zu einer beschleunigten Atmung, die zumeist durch den Mund erfolgt. So werden die Zähne, die auf Kälte generell empfindlicher reagieren als auf Wärme, besonders in Mitleidenschaft gezogen.

Abrupte Temperaturschwankungen sind vor allem bei freiliegenden Zahnhälsen, Zahnschmelzbeschädigungen und Karies spürbar oder schmerzhaft. Bei Ausdauersportarten wie Radfahren, Langlauf oder Bergsteigen kann es infolge der muskulären Beanspru-

Korrosionserscheinungen nicht selten. Auch Stress, Lampenfieber und andere emotionale Belastungen können zu Mundtrockenheit führen. Erkrankungen der Mundhöhle und des Kiefers sind oft auf Kompensationsleistungen beim Sport zurückzu-

führung zu einer verminderten Speichelproduktion kommen. Die Folgen: Mundtrockenheit, raue Lippen und Zahnfleischentzündungen. Wird bei diesen Sportarten vorwiegend durch den Mund geatmet, führt das Austrocknen der Schleimhäute zusätzlich zu einer Verschlimmerung dieser Symptome. Im Falle von Prothesen mit verschiedenen Metallanteilen sind allergische Reaktionen oder

führen. Durch Früherkennung und rechtzeitige Behandlung würden sie sich aber leicht verhindern lassen.

Kontrolle

Eine Kontrolle beim Zahnarzt alle sechs Monate sowie eine geeignete Mundhygiene und Prävention sind deshalb unerlässlich.

SCHMERZEN MÜSSEN NICHT SEIN

Der Schmerz

«Es war noch kein Dichter, Zahnschmerz geduldig zu ertragen.» Schon Shakespeare wusste um die Vehemenz, mit welcher Zahnschmerzen auftreten können. Angst vor Schmerzen sind der wichtigste Grund, warum Menschen den Gang in die Zahnarztpraxis scheuen. Und so wird der Zahnarzt ungewollt zur Projektionsfläche für all die Ängste seiner Patienten.

Der Zahnarzt

Der Zahnarzt kann nur die Schmerzen erkennen, die ihm der Patient bewusst oder unbewusst signalisiert. Dies geschieht auch ohne Worte. So wird der Zahnarzt in einen subtilen, zugleich emotionalen und rationalen Dialog mit seinem Gegenüber verwickelt: Er muss dabei umsichtig vorgehen und dem Patienten vermitteln, in sicheren Händen zu sein.

Anästhesie

Die Anästhesie Schmerzbetäubung wurde 1844 auf einem amerikanischen Rummelplatz entdeckt. Ein Variétékünstler liess die Leute eine Wolke Stickstoffoxid schnuppern – das berühmte Lachgas. An diesem denkwürdigen Tag musste ein Zuschauer, der an dem Experiment teilgenommen hatte, dermassen lachen, dass er von der Estrade fiel und sich das Bein schwer verletzte. Doch anstatt zu jammern, lachte er einfach weiter.

... auch für Zähne

Der Zahnarzt Horace Wells hatte die Szene beobachtet und folgerte, dass dieses Gas eine schmerzbetäubende Wirkung haben musste. Tags darauf genehmigte er sich selbst einen guten Zug Lachgas und liess sich dann einen Zahn ziehen. Und, oh Wunder: Er verspürte nicht den geringsten Schmerz. So wurde Horace Wells zum Wegbereiter der medizinischen Anästhesie. Doch die Entwicklung der Anästhesie, so wie wir sie heute kennen, geht noch einen langen Weg. Heute ermöglicht sie uns Eingriffe, die früher sehr schmerzhaft oder schlicht undurchführbar waren.

Lokalanästhesie

In den 80er Jahren des 19. Jahrhunderts wurden weitere Entdeckungen auf dem Gebiet der Lokalanästhesie gemacht. Als erste Substanz setzte man Kokain ein. Es galt als Wunderdroge, kam aber wegen ihrer schädlichen Nebenwirkungen bald schon in Verruf. 1904 wurde Prokain lanciert und löste das Kokain ab. Lokalanästhetika wurden im Laufe der Entwicklung stets verbessert, so dass sie heute sehr wirksam und unschädlich sind.

Analgetika

Mit einer Regional- oder Lokalanästhesie kann der Schmerz kontrolliert werden. Die stete Weiterentwicklung der Zahnerhaltungstechniken haben auch zu einer Ausreifung der schmerzbetäubenden Techniken geführt. Lässt die Wirkung der Anästhesie einige Stunden nach der Injektion nach, tritt meist der postoperative Nachschmerz ein. Dann ist die Einnahme eines auf Schmerzintensität, -art und -ursache abgestimmten Schmerzmittels angezeigt.

Wasser ist Leben

Wasser ist für das Gleichgewicht des Organismus unerlässlich, seine Heilwirkung ist anerkannt. Das Geheimnis liegt in der richtigen Wahl.

Schon die Kelten und Gallier wussten darum: Wasser ist das Lebenselixier schlechthin. Es enthält wertvolle Mineralsalze und Spurenelemente, die in unserem Organismus natürlicherweise vorkommen, jedoch mit der Nahrung nur unzureichend aufgenommen werden können.

Die Substanzen

Bei den Ende des 18. Jahrhunderts entdeckten Mineralsalzen handelt es sich um chemische Elemente, die in der Natur als Minerale oder Kristalle vorkommen. Phosphor, Schwefel, Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium... Sie alle sind für unseren Organismus unverzichtbar, denn sie wirken wechselseitig: Ein Mangel an einer Substanz kann dazu führen, dass die anderen toxisch wirken. Spurenelemente sind in unserem Körper nur in geringsten Mengen – eben Spuren –, dafür aber konstant vorhanden und für seine biochemischen Reaktionen unerlässlich.

Wasser als Lebensspender

Da der menschliche Organismus nicht in der Lage ist, diese Substanzen selbst herzustellen, müssen sie ihm mit der Nahrung zugeführt werden. In einem Zeitalter, da der



Verzehr von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, rohem Gemüse und anderen nährstoffreichen Produkten merklich abgenommen hat, bleibt das Wasser eine der wichtigsten Quellen. Trinken Sie daher viel, mindestens aber so viel, dass Sie die täglichen Ausscheidungen (Schweiss, Urin, Atmungsverdunstung) wieder ausgleichen können. Wissenschaftlichen Schätzun-

gen zufolge sollte ein 70 kg schwerer Erwachsener täglich 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit aufnehmen, wovon 1 bis 1,5 Liter in Form von Getränken (50 ml/kg/Tag). Für einen Säugling gilt gar die dreifache Tagesdosis (160 ml/kg/Tag).

Die richtige Wahl

Bei abgefülltem Mineralwas-

ser kann der Mineralstoffgehalt von einer Marke zur anderen stark variieren. Die Angaben auf den Etiketten sind daher hilfreich und unbedingt zu beachten. Wählen Sie Ihr Wasser je nach Alter, Lebensstil, Ernährungsstil und möglichen Mängeln oder Überschüssen. Dieses Gleichgewicht gilt es zu beachten, denn auch ein Überschuss kann schädlich sein.

Fluorid

Fluorid ist ebenfalls ein Spurenelement. In kleinsten Mengen wirkt es präventiv gegen Zahnkaries. Wichtig ist auch hier die richtige Menge. Eine Fluoridierung von rund 1 mg/l ist ideal; bei einer zu hohen Einnahme über mehrere Jahre hinweg kann es zu unschönen weissen Flecken im Zahnschmelz kommen, und eine Dosierung von über 6 mg/l kann gar zu einer Knochenschädigung führen. Für Kleinkinder ist Mineralwasser – gerade wenn es sehr viele Mineralsalze und Spurenelemente enthält – nicht zu empfehlen. Es ist besser, für Babys und Kleinkinder gewöhnliches Hahnenwasser zu brauchen, welches in der Regel weniger Mineralstoffe enthält. Mineralwasser birgt also für den Menschen eine reichhaltige Quelle wertvoller Vitalstoffe, vorausgesetzt, dass es mit Verstand genossen wird.

Zahnbürste und Bakterien

Jeder Mensch hat Bakterien im Mund, und diese bleiben nach dem Zähneputzen in geringer Menge auch an der Zahnbürste zurück.

Beim Putzen der Zähne werden bakterielle Beläge mechanisch mit Hilfe einer Zahnbürste entfernt. Der Bürstenkopf kommt dabei mit verschiedenen Bakterienarten oder auch Hefepilzen der Mundhöhle in Berührung. Jeder Mensch hat in seiner Mundhöhle Milliarden von Bakterien, welche normalerweise nicht krank machend sind. Nach dem Bürsten der Zähne bleiben Bakterien im Bürstenkopf zurück. Eine verschwindend geringe Menge der Bakterien kann auch nach einigen Stunden noch nachgewiesen werden.

gründlich zu spülen, und Zahnpastaresten sind zu entfernen.



Keine Gefahr, wenn Hygiene beachtet wird.

den Zahnbecher zu legen. So können die Borsten gut trocknen. Falsch ist es, sie nass in einem Schrank oder Behälter aufzubewahren. Sie sollte gewechselt werden, wenn die Borsten verbogen sind, spätestens aber alle zwei Monate. Dies gilt in der Regel auch für die Bürstenköpfe elektrischer Zahnbürsten.

Grippe

Nach einer Grippe oder nach akuten Erkrankungen im Mundraum wie z.B. Zahnfleischentzündungen oder Herpes sollte die Zahnbürste erneuert werden.

Beim Kauf zu beachten

Im Handel ist eine Vielzahl von unterschiedlichen Zahnbürsten erhältlich. Auf folgen-

de Merkmale ist dabei zu achten: Der Bürstenkopf darf nicht zu gross sein, damit auch die hinteren Backenzähne und die Innenfläche der Zähne gut erreicht werden. Die Borsten sollen aus Kunststoff mit abgerundeten Enden sein; gerade aus hygienischen Gründen sind Zahnbürsten aus Naturborsten nicht empfehlenswert, da sie Bakterien Schlupfwinkel bieten. Am besten verwendet man weiche oder mittelharte Borsten.

Fluorid

Benutzen Sie auch eine fluoridierte Zahnpaste. Fluorid erhöht nicht nur die Widerstandsfähigkeit des Zahnschmelzes gegenüber Säuren, sondern hemmt den Stoffwechsel der Bakterien im Zahnbelag und besitzt damit eine gewisse antimikrobielle Wirkung.

Tipps zur Hygiene

Einige Hygienetipps sind daher zu beachten. Zahnbürsten müssen gepflegt und richtig aufbewahrt werden. Nach dem Gebrauch sind sie

nen. Wasser ist auf dem Waschbeckenrand auszuklopfen. Die Zahnbürste ist mit dem Bürstenkopf nach oben in den Zahnbecher zu stellen oder horizontal mit den Borsten nach unten über

Leserfragen

Brauner Zucker

«Stimmt es, dass brauner Zucker oder Honig weniger kariesbildend sind als raffinierter Zucker?» A. Rudaz

Zucker ist immer kariogen, ganz gleich, ob braun oder weiss. Es gibt wenige bis gar keine Unterschiede. Zucker ist Saccharose, die entweder aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben gewonnen wird. Honig wird von Bienen aus Blütennektar produziert und gilt als weniger kariogen. Doch auch dies stimmt nicht; er ist genau so kariesbildend wie Saccharose.

Fastfood

«Meine Kinder stehen auf Fastfood. Ich mache mir um ihr Gewicht Sorgen. Ist Fastfood aber auch schlecht für die Zähne?» N. Rueff

Fastfood ist weich, oft zuckerhaltig und somit schädlich für die Zahngesundheit Ihrer Kinder. Aber was soll man da machen? Sie lieben Fastfood, und es ist schwierig, dies den Kindern zu verbieten, geschweige denn, Teenager davon abzubringen.

Schlagen Sie ihnen einen Salat zu den Pommes und Hamburgern vor, motivieren Sie sie zu Lightgetränken, zahnschonenden Kaugummis nach jeder Mahlzeit, und bereiten Sie ihnen wenigstens abends eine ausgewogene Mahlzeit zu.

Mundhygiene am Arbeitsplatz

«An meinem Arbeitsplatz besteht keine Möglichkeit, sich die Zähne zu putzen. Gibt es eine Alternative?» P. Berthod

Ja: Kaugummi. Natürlich ersetzen sie nach einer Mahlzeit, Zwischenmahlzeit oder einem Süssgetränk nicht die Zahnbürste und eine gute Zahnpasta. Trotzdem fördern sie die Zahnreinigung und erlauben Ihnen, auch zwischendurch einmal ohne Reue etwas Süßes zu naschen. Zahnreiniger Kaugummi muss zuckerfrei und vorzugsweise mit Xylit gesüßt sein. Dieser Süsstoff ist Gift für die zahnschädigenden Bakterien. Er verhindert ihre Neubildung und bekämpft somit Karies.

Schokolade

«Ich habe so grosse Lust auf Schokolade, dass ich am Abend kaum auf mein ‚Reiheli‘ verzichten kann. Wie kann ich diese Gewohnheit mit der Gesundheit meiner Zähne in Einklang bringen?» S. Prox

Dies ist eine Gewohnheit, die der Kariesbildung stark Vorschub leistet, da während dem Schlafen die Speichelproduktion zurückgeht. Als Folge wird die Kariesaktivität gesteigert, denn der Speichel hat eine stark karieshemmende Wirkung. Putzen Sie in jedem Fall nach dem Schoggiessens gründlich die Zähne.

Zahnendes Kind

«Unser kleiner Sohn Oscar bekommt seinen ersten Milchzahn. Was kann ich tun, wenn er weint und Schmerzen hat?» J. Moreno

Der Durchbruch der Milchzähne ist häufig von Symptomen wie Schmerzen, Schlafstörungen, Fieber, Durchfall oder Hautausschlägen begleitet. Pflanzliche Tinkturen (z. B. Kamille) mit lokalanästhetischen Zusätzen können Linderung verschaffen. Zu empfehlen sind auch Beissringe, die gekühlt schmerzlindernd wirken. Halten die Schmerzen trotzdem an, so sprechen Sie am Besten mit ihrem Zahn- oder Kinderarzt.

Richtige Ernährung beim Sport

Karies und Zahnfleischerkrankungen sind unmittelbar auf bakteriellen Zahnbelag – die berüchtigte Plaque – zurückzuführen. In diesem Belag leben und gedeihen die zerstörerischen Bakterien. Seine Entstehung hängt wiederum direkt von der Ernährung ab.

Zucker

Die Ernährung der Sportler weicht nicht wesentlich von normalen Standards ab. Dennoch bestehen Unterschiede: Sie konsumieren vermehrt schnellwirkende Zuckerarten und sind, je nach Wettkampf- und Trainingssituation, grösserem Stress ausgesetzt, so dass die mechanische Zahnreinigung mit der Zahnbürste oft zu kurz kommt und bakterieller Zahnbelag zu selten gründlich entfernt wird.

Tipps

Vor dem Sport benötigen wir Betriebsstoffe, also Kohlenhydrate (= Zucker). Zur Vermeidung von Zahnschäden bieten sich mehrere Lösungen an:

- Die abwechslungsreiche Einnahme von Zucker und

Wasser, damit sich der Säuregehalt der Plaque wieder ausgleicht.

- Spezielle Trinkflaschen mit Aufsatz reduzieren den Kontakt des Getränks mit Zähnen und Zahnfleisch.
- Fluoridierte Spüllösungen und zahnschonende Kaugummis verhindern die Neubildung von Plaque.
- Nach einer der Leistung angemessenen Kohlenhydratzufuhr vor dem Training übrigt sich die Zwischenverpflegung.
- Vollkorn- und mit unraffiniertem Rohrzucker gesüßte Produkte sind weniger kariogen.

Getränke

Sportlergetränke bieten aufgrund ihres hohen Zucker- und Säuregehaltes ein besonderes Gefahrenpotenzial. Die Kombination von Zucker und Säure – besonders, wenn sie sich in den Zahnzwischenräumen festsetzt – bietet das klassische Umfeld für die kariesbildenden Bakterien. Gerade für Sportler ist das Trinken aber besonders wichtig. Und gerade darum empfehlen sich eher zahnschonende Getränke: Wasser,

Tee oder frischer Obstsaft mit niedrigem Säuregehalt. Sprudelgetränke sind hingegen zu meiden.

Mundhygiene

Sportler und Sportlerinnen sollten vorzugsweise fluoridierte Produkte (in verschiedenen Formen) verwenden und eine konsequente Mundhygiene einhalten. Bei mehr-

genheit, um mit Zahnseide und Zahnbürste die Plaque gründlich zu entfernen.

Sowohl Profis als auch Amateure müssen zur Erhaltung ihrer Fitness auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung sowie eine sorgfältige Körperpflege achten. Darüber hinaus empfiehlt es sich, einen auf Wettkämpfe und Trainingszeiten individuell abgestimmten Zahnpfle-



Richtige Ernährung: Ein Thema für Sportler

tägigen Wettkämpfen gibt's auch immer Pausen und Wartezeiten – eine gute Ge-

oder -behandlungsplan anzulegen und diesen konsequent einzuhalten.

Zahnprothesen

Fehlende Zähne müssen stets ersetzt werden.

Zahnlücken

Auch Zähne, die man beim Lachen nicht sieht, erfüllen eine bestimmte Funktion. Die hinteren Backenzähne (Molaren) sind beispielsweise für die Zermahlung des Speisebreis zuständig. Fehlt nur ein einziger Zahn, so muss dessen Funktion durch die verbleibenden ausgeglichen werden. Sie werden so überbeansprucht und altern schneller. Gemeinsam mit dem Zahnarzt ist daher nach Lösungen zu suchen, um fehlende Zähne zu ersetzen.

Die Krone

Eine Krone ist ein massgefertigter Aufsatz aus Metall oder Keramik, der mit einem Zement auf einem noch lebenden oder bereits devitalisierten Zahnstumpf befestigt wird. Die künstliche Krone vermag so Funktion und Form des natürlichen Zahns wiederherzustellen.

Die Brücke

Eine Brücke (engl. «Bridge») besteht aus Säulen und einem Verbindungsstück. Analog dazu dienen bei der Zahnbrücke die natürlichen oder

wiederhergestellten Zähne als «Pfeilerzähne», und die «Brückenspanne» ersetzt die fehlenden Zähne. Die gesamte Konstruktion bildet einen Block, der auf den Pfeilerzähnen permanent befestigt wird. Je länger die Brückenspanne, umso mehr Pfeilerzähne werden benötigt.

Die herausnehmbare Prothese

Neben den *feststehenden Prothesen* wie Brücken und Kronen gibt es auch solche, die – z.B. für die Reinigung – herausgenommen werden können.

Eine *herausnehmbare Totalprothese* ersetzt das gesamte Gebiss, während eine herausnehmbare Teilprothese nur einige fehlende Zähne ersetzt.

ein Metallstift, der in die Wurzel implantiert und auf den eine Krone aufgesetzt wird. Vor der Anfertigung der Krone wird der Stift versiegelt.

Das Implantat

Ein Zahnimplantat ist eine künstliche Wurzel aus Titan, meist in Form einer Schraube, die in den Knochen eingelassen wird, um einen oder mehrere fehlende Zähne zu ersetzen. Es kann mit einer künstlichen Krone versehen werden oder als Stütze zur Stabilisierung einer herausnehmbaren Prothese dienen. Das Implantat ist nicht zu verwechseln mit dem Stiftzahn: Die Schraube wird direkt in den Knochen eingelassen und ersetzt die Zahnwurzel nach einer Zahnextraktion.

Stiftzahn

Wenn sich dagegen die Wurzel noch in einem guten Zustand befindet, wird im Wurzelkanal ein kleiner Metallstift befestigt (eben der Stift), an dem dann eine Krone fixiert wird.



Fehlende Zähne sollten in der Regel ersetzt werden

Inlay-core

Ist ein Zahn zu stark beschädigt, kann er nicht ohne vorangehende Rekonstruktion mit einer Krone versehen werden. Dann wird ein sogenanntes inlay-core benötigt:

Hollywoodlächeln

Dracula

Der grosse Klassiker in Sachen Horror und Zähne ist unbestritten Dracula. Seine spitzen Reisszähne hielt er aber lange verborgen... Bis in den 60er Jahren Christopher Lee (mit Abstand der eindrucklichste Darsteller des Grafen) seine hübschen Zähnchen auf der Grossleinwand enthüllte. Bis dahin hatte das Publikum nämlich kaum das Vergnügen, Vampirzähne zu sehen, abgesehen von Nosferatus beachtlichen Schneide- (nicht Eckzähnen) in Friedrich Murnaus Blutsaugerverversion von 1920. Ansonsten zeigten sich letztere eher verhalten-dezent, begnügten sich damit, ihre Opfer zu hypnotisieren und sich alsdann diskret über ihren Hals zu beugen ...

Hollywood

Der Mund lässt Rückschlüsse über die Erfolgsaussichten eines Filmstars zu. Zumindest nach Ansicht von Meisterregisseur D.W. Griffith, der sich in der Zwischenkriegszeit dazu bekannte, eine zukünftige Filmdiva an den Augen und am Mund zu erkennen, «der – bei genauem Betrachten – den Charakter verrät». Noch immer gilt das legendäre Hollywoodlächeln als Geheimrezept für den Erfolg. Und es erinnert unweigerlich an Nahaufnahmen längst verblichener Filmgrössen mit blutrot geschminkten Lippen und blendend weissen Zähnen, die Gesundheit, Lebensfreude, Glück und Erfolg ausstrahlen. Von Marlene Dietrich über Brigitte Bardot bis hin zu Julia Roberts, die – ja, auch sie! – bei ihren ersten Auftritten durch ihr frisches, offenes und natürliches Lächeln bezauberte.

Auch die Männer...

Auch Roger Moore und Sean Connery würden kaum so charmant wirken, hätten sie nicht dieses unwiderstehliche Lächeln, das sich so apart vom dunklen Anzug abhebt. Und selbst James Dean, dem das Leben und die Rollen eher weniger heiter gesonnen waren, erlag dem Kult.

Nicht immer aber liegen im Kiefer nur Charme und Schönheit. Im James Bond-Klassiker «Moonraker» lehrt der zwei Meter grosse Riese Jaws (Kiefer) mit seinem eindrucklichen Stahlgebiss das Fürchten.

Natürliche Schönheit?

Sind Menschen mit schönen Zähnen von der Natur besonders begnadet? Nicht unbedingt, denn schöne Zähne kann man «kaufen». So soll sich Clark Gable dank der Grosszügigkeit einer betuchten älteren Schauspielerin, die seinem Charme erlegen war, die Zähne völlig neu machen (und sich bei der Gelegenheit auch gleich die Ohren operieren) lassen haben, bevor er zu dem Clark Gable wurde, den wir kennen. Auch Marlene Dietrich hat sich die hinteren Backenzähne ziehen lassen, um ihre markanten Wangenknochen noch mehr zu betonen.

Das Lächeln verschönern

Ihr Zahnarzt kann Ihr Lächeln verschönern (in der nächsten Ausgabe von «Zähne» erfahren Sie übrigens mehr über Zahnästhetik). Er kann die Zahnreinigung mit Hilfe von Pasten und Bürstchen vervollständigen, die Zähne bleichen, kleinere Mängel mit zahnfarbigen Füllmaterialien beheben, oder eine Prothese anfertigen, falls der Zahn ausgefallen oder zu stark beschädigt ist. Aber nichts ersetzt die tägliche Pflege mit Zahnbürste und Zahnpasta, Zahnseide und Mundspülungen. Nur sie bewahren letztlich ein schönes Lächeln!

Tarife und Transparenz beim Zahnarzt

Seit 1976 besteht ein betriebswirtschaftlich kalkulierter Zahnarzttarif. 1994 ist die letzte Revision in Kraft getreten. Der Tarif wurde berechnet von den Sozialversicherungspartnern (Unfallversicherung SUVA, Invalidenversicherung, Militärversicherung, Krankenkassen) einerseits und der Schweizerischen Zahnärztesellschaft andererseits.

Zu diesem Zweck wurden bei den rund 500 Einzelleistungen des Tarifs Zeit- und Häufigkeitsmessungen durchgeführt. Im weiteren wurden die Unkosten einer Zahnarztpraxis erhoben. Diese setzen sich vor allem aus Löhnen des Praxispersonals, Mieten, Material und Kapitalkosten zusammen. Als drittes Element in der Berechnung ist ein Lohn für den Zahnarzt einzusetzen; dieser entspricht demjenigen eines beamteten Zahnarztes, z.B. des Leiters einer mittleren Schulzahnklinik.

400 Franken pro Stunde

Von der gesamten Arbeitszeit der Praxis können rund 70 Prozent verrechnet werden, der Rest entfällt auf (administrative) Arbeiten, die anteilmässig der Arbeitszeit am Patienten belastet werden. Verteilt man Praxisunkosten und Lohn des Zahnarztes auf diese 70% der Arbeitszeit, so ergibt sich ein Umsatz pro Stunde von rund 400 Franken. Wollte man die seit der letzten Revision aufgelaufene Teuerung berücksichtigen, ergäbe sich ein Ansatz von fast 450 Franken. Diese Berechnungen sind seinerzeit vom Preisüberwacher gutgeheissen worden.

Transparenz der Rechnung

Jeder der über 500 Leistungen des Tarifes ist eine Anzahl Taxpunkte zugeordnet. Diese Taxpunktzahl widerspiegelt in etwa den Zeitaufwand, der für diese Leistung im Durchschnitt benötigt wird. Dadurch, dass die Leistungen einzeln auf der Rechnung aufgeführt werden, kann der Patient genau nachvollziehen, was bei ihm gemacht worden ist. Um zu einem Frankenbetrag

zu kommen, wird die Anzahl Taxpunkte mit einem Taxpunktwert multipliziert. Für die Sozialversicherungen beträgt dieser Taxpunktwert

drei Praxen Behandlungsvorschläge erstellen lassen. Für ein gegebenes Problem gibt es nämlich meist nicht nur eine Lösung, sondern de-

pro Kopf und Jahr gleich viel für den Zahnarzt aus wie die Schweizer (deren Kosten in den letzten Jahren sogar rückläufig sind). Behandlungen in osteuropäischen Ländern sind risikoreich; das Problem liegt unter anderem darin, dass umfangreiche Therapien in kürzester Zeit ausgeführt werden müssen, was einen Erfolg auf längere Zeit ausschliesst, wie auch eine Untersuchung der Universität Bern gezeigt hat.



Gute Mundhygiene spart Zahnarztkosten

Fr. 3.10; für Privatpatienten kann er variabel sein, und zwar nach unten beliebig, nach oben aber bis höchstens Fr. 4.95. Das System von Taxpunktzahl und Taxpunktwert ist im Bereich der medizinischen Leistungen üblich und für Versicherungsfälle gesetzlich vorgeschrieben.

Wer sich für die Tarifberechnung und für die einzelnen Tarifpositionen interessiert, findet diese im Internet unter www.sso.ch. Den Tarif kann man zum Preis von Fr. 40.– auch bei der SUVA in Luzern bestellen (Kurzfassung gratis beim SSO-Shop, Postfach 3000 Bern 8).

Wie finde ich einen billigen Zahnarzt?

Für weitaus die meisten Patienten stellt sich diese Frage nicht, denn sie haben seit Jahr und Tag «ihren» Hauszahnarzt.

Wer aber den Zahnarzt wechseln will oder wechseln muss, wird sich die Frage nach dem Preis stellen. Auf Kosten der Qualität wird man nicht sparen wollen, denn das kann sehr teuer werden. Also wird man sich auf die Empfehlung von Verwandten oder Bekannten verlassen. Wo das nicht möglich ist, kann man sich in zwei oder

ren mehrere. Diese Varianten sind für den Preis sehr viel bedeutender als die Unterschiede im Taxpunktwert.

Preisvergleiche mit dem Ausland

In der Schweiz ist (fast) alles teurer als anderswo: das Brot und das Bier, die Mieten, die Handwerker, die Autos – dafür sind aber auch die Löhne höher als anderswo. Teurer sind wohl auch die Zahnärzte, denn sie müssen die hohen Mieten, die teuren Materialien und nicht zuletzt ihr Personal bezahlen – und natürlich möchten sie in etwa gleich viel verdienen wie ähnlich qualifizierte Berufsleute.

Die zahnärztliche Behandlung ist im benachbarten Ausland häufig billiger. Allerdings darf man nicht den Sozialversicherungs-, sondern man muss den Privattarif in Rechnung stellen, was die Preisvorteile schmelzen lässt. Auch sollte man auf den Gesamtaufwand achten: Die Deutschen geben

Fragen und reden!

Zahnärztliche Behandlungen sind komplex und ganz auf den einzelnen Patienten zugeschnitten. Es gibt keine zahnärztliche Leistung «von der Stange». Der Patient hat Anspruch auf eine optimale, auf ihn abgestimmte Behandlung, deren Resultat sich dann auch über lange Zeit bewahren kann.

Das ist auch der Grund dafür, dass man den Preis für eine benötigte Leistung nicht einfach von einer Liste oder einem Wartezimmerplakat ablesen kann. «Hingehen und fragen» heisst die Lösung, wenn man eine zuverlässige Kostenschätzung will – genau so, wie man das bei einem Handwerker auch tun würde. Und wenn etwas nicht klar ist? Dann redet man mit dem Zahnarzt, genau so, wie man das mit dem Arzt, dem Drogeristen oder dem Karosserie-spengler auch tun würde.

Übrigens...

Wer seine Zähne putzt, braucht selten eine Behandlung. Die Schweizer Zahnmedizin hat die besten Prophylaxeerfolge der ganzen Welt.

IMPRESSUM

Zentrale Informationskommission /
Presse- und Informationsdienst SSO,
Postfach, 3000 Bern 8.
Druck: Stämpfli AG, Postfach 8326, 3001 Bern
Fotos: SSO Bern