

gratis –  
zum Mitnehmen!

Nummer 20, Herbst 2002

# Zähne

Patienten-Zeitung der  
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

www.sso.ch

## Ernährung und Zahngesundheit

Eine gesunde Ernährung beugt Zahnerkrankungen vor: Die Ernährung ist dann vollwertig und gesund, wenn der Energiebedarf gedeckt ist und genügend Vitamin- und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe aufgenommen werden. Der Körper braucht für die Bildung von Knochen und Zähnen zum Beispiel Kalzium, das in grossen Mengen in Milchprodukten enthalten ist. Auch Vitamin D ist wichtig für die Zähne: Bei Kindern kann ein Mangel an Vitamin D zu einer Verzögerung der Zahnentwicklung führen. Vor allem Fische enthalten viel Vitamin D. Kernige, knackige und knusprige Speisen haben den Vorteil, dass sie die Speichelproduktion anregen und die Selbstreinigung des Gebisses fördern.

### Editorial

Die Zähne sind ein wichtiger Teil unseres Gesichts und damit unserer persönlichen Ausstrahlung. Darum legen immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft Wert auf ein schönes Lächeln.



Dieser Trend prägt auch die Arbeit in der Zahnarztpraxis. Es stehen heute moderne Methoden zur Verfügung, um die ästhetischen Wünsche der Patientinnen und Patienten zu erfüllen:

Unregelmässige Zahnreihen werden korrigiert (auch bei Erwachsenen), Lücken können geschlossen werden, fehlende Zähne werden ersetzt und verfärbte Zähne können gebleicht werden.

Die Medien berichten fast täglich über diese und weitere neue Techniken. Dabei wird oft übertrieben und es werden unrealistische Resultate versprochen. Auch das grosse Angebot an «zahnkosmetischen» Mitteln kann verwirren.

Ihr Zahnarztteam wird sie immer gerne beraten.

A. Zimmer

Antoine Zimmer,  
Präsident der  
Schweizerischen Zahnärzte-  
Gesellschaft SSO

### «Zähne» auf www.sso.ch

Möchten Sie oder Ihre Bekannten die Patienten-Zeitung «Zähne» online lesen? Sie finden sie unter [www.sso.ch](http://www.sso.ch), indem Sie den Button «Publikationen» anklicken. Die Website der SSO bietet Ihnen viele weitere nützliche Funktionen und Hinweise!

## Schöne Zähne

*Früher stand der Ersatz zerstörter Zahnschicht im Vordergrund der zahnärztlichen Bemühungen. In den letzten Jahren hat die Ästhetik in der Zahnmedizin eine immer grössere Bedeutung erlangt.*

Perfekte Zähne sind selten. Durch die Abbildung von Fotomodellen und Filmstars in den Medien kann aber der Eindruck entstehen, die Zähne müssten immer gerade, einheitlich und schneeweiss sein. So werden sie zum Orientierungsmassstab, obwohl man weiss, dass die meisten dieser Zähne vom Zahnarzt perfektioniert worden sind. Das strahlende Lächeln eines Hollywood-Stars kommt nicht selten durch Schleifen und Bleichen der Zähne oder durch künstlichen Zahnersatz (z.B. Kronen) zustande. Oft wird dabei übertrieben. Die Zähne sind Teil eines Gesichtes mit eigener Ausstrahlung. Es kann zwar sinnvoll sein, Zahnfehlstellungen mit kieferorthopädischen Massnahmen zu beheben. Davon abgesehen passen aber die Zähne zu diesem einzigartigen Gesicht. Auch nicht ganz perfekte Zähne wirken attraktiv, wenn sie gesund und gepflegt sind.

Es ist aber eine Tatsache, dass heute die sogenannte ästhetische Zahnmedizin boomt. Umso wichtiger ist es, sich vom Zahnarztteam beraten zu lassen, damit die (neuen) Zähne in Farbe, Form und Proportionen zum Gesicht passen. Sie sollen nicht wegen ihrer Makellosigkeit fremd und irritierend wirken.

### Zahnspangen

Eine Zahnfehlstellung wird am einfachsten schon im Kindesalter mit einer Spange korrigiert. Es gibt aber auch Zahnspangen für Erwachsene. So liest und hört man seit einiger Zeit in den Medien viel über «unsichtbare» Zahnschienen. Tatsächlich ist es möglich, dass der Zahnarzt per Computer die optimale Zahn-

stellung errechnet und danach mehrere Zahnschienen zur Erreichung des Resultates anfertigt. Jede einzelne Schiene bewegt die Zähne um ca. 0,1 bis 0,2 Millimeter. Der Patient trägt eine Schiene etwa zwei Wochen lang und tauscht sie dann gegen die nächste aus. Sie ist fast unsichtbar und stört kaum. Zum Essen oder Zähneputzen lässt sie sich herausnehmen. Die Behandlung dauert etwa ein halbes Jahr. Die

kann der Wunsch aufkommen, die Zähne bleichen zu lassen. Sie werden mit speziellen Aufhellern, die wie Blondiermittel für Haare meist Wasserstoffperoxid enthalten, behandelt. Die Zähne sind danach etwas heller. Im Vorfeld der Behandlung sollten Zähne und Zahnfleisch gesund und sauber sein. Auch Zahnstein sollte vor einer Behandlung entfernt werden. Der Zahntechniker fertigt nach einem

mitgelieferte Schiene kann mit Hilfe von heissem Wasser einigermassen an die eigenen Zähne angepasst und dann mit kaltem Wasser stabilisiert werden. Von dieser Methode wird eher abgeraten, weil das Gel aus der Schiene herausquellen und Schädigungen des Zahnfleisches verursachen kann.

Bei einer Aufhellung sollten Lebensalter und Typ berücksichtigt werden, um ein unnatürlich und künstlich



«unsichtbare» Schiene eignet sich aber nur für einfachere Fälle.

### Bleichen/Bleaching

Die Farbe der Zähne ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es ist auch natürlich, dass Zähne im Lauf des Lebens dunkler werden. Wer zudem häufig Tee, Nikotin, Rotwein oder Kaffee konsumiert, riskiert stärkere Verfärbungen der Zähne. Dann

Abdruck des Gebisses eine Kunststoffschiene an. Der Patient füllt diese Schiene zu Hause mit dem mitgelieferten Bleichmittel und setzt sie in den Mund. Die Zähne kann man sich aber auch in der Zahnarztpraxis bleichen lassen. Der Zahnarzt verwendet ein hoch konzentriertes Bleichmittel, das er während 15 bis 30 Minuten auf die Zähne einwirken lässt.

Es gibt auch Self-made-Varianten, die in einigen Apotheken verkauft werden. Eine

wirkendes «Hollywood»-Lächeln zu vermeiden. Man muss zudem wissen, dass mit keiner der Bleichmethoden Zahnfüllungen oder künstliche Zähne bzw. Zahnteile wie Kronen und Veneers aufgehellt werden können. Auch ist das Resultat von begrenzter Dauer: Soll der Effekt anhalten, muss das Bleaching nach ein bis zwei Jahren wiederholt werden.

Fortsetzung Seite 3



MILCHZÄHNE

Die Zähne eines Babys entwickeln sich schon im Mutterleib. Ungefähr in der sechsten Woche der Schwangerschaft entstehen in der Anlage des Kiefers die Zahnkeime. Bei der Geburt des Babys sind alle Zähne im Kiefer bereits angelegt.

**Erste «Zahn»pflege**

Auch Neugeborene und Säuglinge benötigen eine sorgfältige Mundhygiene: Reinigen Sie den Gaumen Ihres Babys nach jedem Stillen mit einer um den Finger gewickelten Kompresse oder einem sauberen Waschlappen, um Nahrungsreste zu entfernen.

**Milchzähne**

Als Milchzähne bezeichnet man die erste Bezahlung des Babys. Sie besteht aus insgesamt zwanzig Zähnen, deren Durchbruch in der Regel im sechsten oder siebten Lebensmonat beginnt. Entgegen einer weit verbreiteten Meinung kommt auch den Milchzähnen eine wichtige Bedeutung zu. Sie dienen als Platzhalter für die bleibenden Zähne und sollten deshalb möglichst gesund bleiben, bis sie durch die bleibenden Zähne ersetzt werden.



**Schoppen-Karies**

Sobald die ersten Zähne erscheinen, können diese auch von Karies befallen werden. Im schlimmsten Fall kommt es gar schon in den ersten Monaten zur sogenannten Flaschen- oder Schoppen-Karies. Sie entsteht, wenn das Baby längere Zeit an der Flasche nuckelt und diese Fruchtsaft, Zuckerwasser, gezuckerten Tee oder Milch enthält. Verbleiben diese Flüssigkeiten über längere Zeit im Mund, so wandeln Bakterien den Zucker in Säuren um, die den Zahnschmelz auflösen. Babys mögen ihre Flasche beim Einschlafen, doch sollte sie nur Wasser oder ungezuckerten Tee enthalten.

**Daumen und Schnuller**

In der Regel besteht kein Grund zur Sorge, wenn das Baby am Finger lutscht. Diese natürliche Angewohnheit verschwindet meist spontan wieder. Wenn das Kind aber noch im Alter von fünf Jahren am Daumen lutscht, dann kann dies die normale Entwicklung des Kiefers stören. Die Schneidezähne wachsen nach vorne, und die Zahnreihen schliessen nicht mehr korrekt. Die meisten Kinder hören zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr mit dem Daumenlutschen auf. Gelingt es dem Kind jedoch nicht, auf Daumen oder Nuggi zu verzichten, empfiehlt sich ein frühzeitiger Besuch beim Zahnarzt. Er kann abschätzen, ob der Schnuller die Kieferentwicklung tatsächlich stört, und die Eltern entsprechend beraten.

**Suchtmittel und Zahngesundheit**

*Der Mund ist der Spiegel unseres Gesundheitszustandes. Suchtmittel führen zu spezifischen Schäden an Zähnen und Zahnfleisch.*

Die Gesundheits- und Präventionspolitik in der Schweiz konzentriert sich in letzter Zeit vor allem auf den Missbrauch von Tabak und Alkohol, die für die Volksgesundheit als Ganzes tatsächlich eine grössere Gefahr darstellen als zum Beispiel Opiate. Nicht alle Suchtmittel sind nämlich gleich schädlich. Einige führen zu einer starken Abhängigkeit (Tabak, Alkohol, Heroin). Hanfprodukte sowie Kokain machen nicht im gleichen Sinne körperlich abhängig.

*Die Rolle des Zahnarztes*

Bei der Suchtprävention kommt dem Zahnarzt die gleiche Rolle zu wie dem Allgemeinpraktiker. Er stellt eine Diagnose und spricht mit dem Patienten darüber. Der Mund ist der Spiegel des Allgemeinzustandes. Eine Verschlechterung der Zahngesundheit ist leicht erkennbar und beeinträchtigt die Betroffenen sowohl körperlich als auch seelisch.

*Krankheiten*

Suchtmittelgebrauch führt zu einer verminderten Speichelproduktion, was wiederum die Entstehung von Plaque begünstigt. Als unmittelbare Folge davon kommt es zu Karies und



Bei schwer Drogenabhängigen geht es zunächst darum, sie für eine korrekte Mundhygiene zu sensibilisieren.

Parodontalerkrankungen. Die geschwächte Mundschleimhaut zieht häufig auch Pilzbefall und Speicheldrüsenentzündungen nach sich. Hinzu kommen Veränderungen der Geschmacksempfindungen und Mundgeruch. Zähne und Zahnhalteapparat können ernsthaft erkrankt sein, ohne dass die Betroffenen dies realisieren, da das Schmerzempfinden herabgesetzt ist. Mangelhafte Hygiene, eine allgemeine Immunschwäche und Zuckerkonsum unterstützen den Teufelskreis. Tabak und Alkohol stellen die grössten Risikofaktoren für Mundkrebs dar. Bei einer Abhängigkeit von mehreren Substanzen erhöht sich das Risiko entsprechend. Bei einem Kon-

sumverzicht nimmt es jedoch wieder ab.

*Behandlung*

Gerade Drogenabhängige suchen den Zahnarzt aber seltener auf. Dies ist auf fünf Gründe zurückzuführen: die Abhängigkeit, negative Erfahrungen, erhöhte Ängstlichkeit, finanzielle Einschränkungen und mangelnde Deckung durch die Sozialversicherungen.

*Vertrauen*

So kommen diese Patienten meist erst im Notfall, dann nämlich, wenn die Schmerzen oder die ästhetischen Folgen ein unerträgliches Ausmass

angenommen haben. Als wichtigste Grundlage für die Behandlung muss der Zahnarzt erst einmal das Vertrauen des Patienten gewinnen. Die erste Konsultation sollte ausreichend Zeit bieten für das Gespräch.

*Massnahmen*

Damit die zahnärztliche Arbeit (z.B. eine neue Füllung oder eine Krone) von Dauer ist, muss der süchtige Patient sensibilisiert sein, eine korrekte Mundhygiene zu betreiben. Später wird eine regelmässige Nachkontrolle erforderlich. Die drei wichtigsten Ziele sind dabei: Notfallbehandlung (bei Schmerzen, Ästhetik), Behandlung der Infektionsherde und Wiederherstellung der für eine korrekte Ernährung erforderlichen Kaufunktionen. Die Behandlung wird auf die spezifischen Bedürfnisse und den Suchtverlauf abgestimmt. Treten trotz aller Vorsichtsmassnahmen Schwierigkeiten auf, sollten diese Patienten dennoch konsequent weiter behandelt werden

**Wer soll das bezahlen?**

*Warum bezahlen die Krankenkassen nicht alle Zahnarztkosten? Wäre das für die Patienten nicht billiger?*

Zahnärztliche Behandlungen kosten pro Jahr über 2500 Millionen Franken. Über 80 Prozent oder 2000 Millionen davon entfallen auf die Behandlung von Erkrankungen, die der Patient eigentlich selber hätte vermeiden können. Bei den übrigen 500 Millionen handelt es sich um Unfallschäden, Geburtsgebrechen und nicht vermeidbare Erkrankungen.

Der direkte Zusammenhang zwischen Mundhygiene und Zahnerkrankungen ist heute wissenschaftlich einwandfrei nachgewiesen. Nur die älteren Generationen sind noch nicht in den Genuss einer ausgebauten Schulzahnpflege gekommen. Sie vermittelt das nötige Grundwissen, so dass

man seine Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten kann.

Die grundsätzliche Frage lautet: Soll die Behandlung eines Patienten, der seine Zähne derart vernachlässigt, dass sie erkranken, mit den Prämiegeldern der andern finanziert werden? Wer seine Zähne regelmässig putzt und damit tiefe Zahnarztkosten hat, soll nicht für denjenigen zahlen müssen, der sein Gebiss vernachlässigt.

Mundhygiene nicht oder nicht im nötigen Ausmass zu betreiben, liegt im freien Entscheid jedes einzelnen. Wer sich für den vermeintlich bequemen Weg entscheidet und damit das Risiko aufwändiger Behandlungen auf sich nimmt,

darf aber nicht dadurch belohnt werden, dass seine Zahnarztrechnungen von anderen Prämienzahlern subventioniert werden.

Die Erfahrungen im europäischen Ausland haben gezeigt, dass die Versicherung von Zahnschäden unweigerlich im finanziellen und auch medizinischen Fiasko endet: Weil alles bezahlt wird, sind die Patienten weniger motiviert, Zahnschäden durch Mundhygiene zu vermeiden.

So etabliert sich ein Teufelskreis, der letztlich im Ruin der Versicherung endet. Es gibt seit vielen Jahren kein europäisches Land mehr, das Zahnschäden voll versichern könnte. Die Ausnahmen von

der Leistungspflicht werden immer umfangreicher, die Selbstbehalte der Patienten immer höher.

Das «Modell Schweiz» gilt heute als Vorbild: Mit der Schulzahnpflege ist es gelungen, die Karies um über 80 Prozent zu reduzieren. Es ist sinnvoll, dass die Behandlung vermeidbarer Erkrankungen nicht von den Krankenkassen bezahlt wird. Umso grösser ist nämlich die Motivation der Bevölkerung, eine korrekte Mundhygiene zu betreiben.

Oder wie es ein Schweizer Gesundheitsökonom einst ausdrückte: «Verschon Sie mich vor einer Solidarität mit Leuten, die ihre Zähne nicht putzen!»



Leserfragen

**Zahnprothese**

«Ich muss eine herausnehmbare Prothese tragen, möchte aber nicht, dass man die Klammern sieht. Was für Lösungen bieten sich an?» S. Lambiel

Damit die Metallklammern nicht sichtbar sind, bieten sich zwei Lösungen an. Die Wahl hängt von der Anzahl der verbleibenden Zähne ab. Eine einfache Möglichkeit: Klammern aus weissem Acetalkunststoff. Sie sind sehr diskret, müssen jedoch infolge ihrer Bruchgefahr häufig ersetzt werden.

Bei der etwas komplizierteren Lösung werden die Klammern durch ein Befestigungssystem ersetzt, mit dem die Prothese an Kronen verankert werden kann. Dafür müssten aber einzelne Überkronen werden, auf die diese Haltevorrichtungen angebracht werden.

**Hintere Backenzähne**

«Ich habe infolge von Wurzelproblemen zwei Backenzähne verloren. Soll ich sie ersetzen lassen, auch wenn sie nicht sichtbar sind?» J. Pitteloud

Auch Zähne, die man nicht sieht, sind für eine gute Kaufunktion unerlässlich. Darum sollte ein fehlender Zahn in der Regel ersetzt werden. Die Backenzähne (Molaren) sind für die Zermahlung des Speisebreis da. Wenn auch nur ein einzelner Zahn fehlt, müssen die verbleibenden Zähne seine Funktion ausgleichen. Die umliegenden Zähne werden so schneller abgenutzt. Sie sollten also mit Ihrem Zahnarzt überprüfen, welche Möglichkeiten sich Ihnen anbieten, die fehlenden Zähne zu ersetzen.

**Milchzähne werden gelb**

«Meine fünfjährige Tochter hat sich vor einem Monat heftig am Badewannenrand gestossen. Nun haben sich die beiden vorderen Milchzähne verfärbt. Ist eine Behandlung erforderlich, obwohl diese Zähne ohnehin bald ausfallen?» C. Emery

Konsultieren Sie Ihre Zahnärztin oder Ihren Zahnarzt. Nur nach einer zahnärztlichen Untersuchung kann entschieden werden, ob die beschädigten Zähne erhalten, ausgezogen oder behandelt werden sollten. Das Wachstumsstadium der definitiven Zähne (im Röntgenbild sichtbar) ist massgeblich entscheidend für den weiteren Verlauf der Behandlung.

**Versteckter Zucker**

«Meine Kinder mögen Süsses. Doch ich achte darauf, dass sie sich gesund ernähren. Darum möchte ich wissen, ob es nebst Süssigkeiten noch andere kariesfördernde Nahrungsmittel gibt.» Ph. Jordan

Viele Lebensmittel enthalten versteckten Zucker: Frühstücksflocken, vorgefertigte Fertiggerichte, Ketchup, Bananen, Trockenfrüchte... Sie alle sind deshalb auch kariogen, fördern also die Kariesbildung. Auch Medikamente können Zucker enthalten, z.B. Lutschtabletten, Mittel gegen Magenübersäuerung, Hustensaft und andere medizinische Sirups. Für Schleckmäuler, die nicht auf Süsses verzichten mögen, eignen sich zahnschonende Produkte, die absolut zucker- und säurefrei sind. Achten Sie auf dieses Symbol auf der Packung:



**Achtung:  
Zahnfleischbluten**

*Empfindliches, gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch, das leicht blutet... dies sind die ernst zu nehmenden Anzeichen einer Zahnfleischentzündung (Gingivitis). Wenn sie rechtzeitig behandelt wird, ist sie weiter nicht gefährlich.*

Zahnfleischbluten ist weit verbreitet und sollte ernst genommen werden. Es tritt in Zusammenhang mit einer entzündlichen Veränderung des Zahnfleisches durch krankmachende Bakterien auf. Diese vermehren sich im bakteriellen Zahnbelag (Plaque), der sich nach jeder Mahlzeit als eine Mischung aus Speiseresten und Speichel auf den Zähnen ablagert. Bakterien ernähren sich vom Zucker in der Nahrung. Die Mundhöhle wird von über 450 verschiedenen Bakterienarten besiedelt. In einem Milligramm Plaque sind bis zu 200 Millionen Bakterien enthalten. Einige von ihnen – z.B. der Streptococcus mutans – sind massgeblich an der Kariesbildung beteiligt. Andere scheiden Substanzen aus, die das Zahnfleisch angreifen: Es wird rot,

aufgeschwollen, verliert seine Festigkeit und blutet bei der geringsten Berührung. Dies sind typische Anzeichen einer Zahnfleischentzündung. Sie erfordert fachkundige Behandlung, denn unbehandelt kann sie zu einer Zahnbettentzündung (Parodontitis) führen: Der gesamte Zahnhalteapparat wird davon betroffen, die Zähne lockern sich und fallen schliesslich aus.

*Zahnarzt konsultieren*

Bei den ersten Anzeichen sollte daher ein Zahnarzt konsultiert werden. Er untersucht das Zahnfleisch, kann mit Hilfe einer feinen Sonde das Ausmass der Parodontalerkrankung messen und fertigt nötigenfalls Röntgenbilder an. Die Plaque kann mit einem Farbstoff (Revelator) sichtbar gemacht werden. Von blossen Auge ist sie kaum erkennbar. Sie sollte durch eine gründliche Zahnsteinentfernung mit Ultraschallgeräten in der

zahnärztlichen Praxis entfernt werden. Die gereinigten Zonen werden anschliessend poliert. Nach der Wiederherstellung eines gesunden Umfeldes muss jedoch eine Neubildung der Beläge verhindert werden. Dazu bedarf es einer

gründlichen Mundhygiene und regelmässiger Kontrollen beim Zahnarzt, der die angemessenen Zahnreinigungstechniken und das entsprechende Material erklärt (Plaquefärbemittel, Interdentalbürstchen, Zahnseide, Zahnpasta etc.).



Vorbeugen ist besser als ...

Fortsetzung von S. 1:

*Veneer*

Ein Veneer ist eine Kunststoff- oder Keramikschale, die mit speziellen Klebertechniken auf dem natürlichen Zahn fixiert wird. Veneers werden im Zahnlabor gefertigt. Man wendet sie vor allem im Frontzahnbereich an, um Zahnlücken zu schliessen, Zähne zu verlängern, defekte Schneidekanten wieder herzustellen oder auch um stark verfärbte Zähne zu überdecken. Im Unterschied zu einer herkömmlichen Krone muss der Zahn weniger abgeschliffen werden.

sind. Der Vorteil von Kompositen liegt darin, dass wenig Zahnschubstanz verloren geht, weil der Zahn nicht angeschliffen (wie bei einer Krone), sondern nur angegraut werden muss. Allerdings ist das Material empfindlicher, bricht schneller ab und es kann auch zu Verfärbungen des Kunstharzes kommen.

*Kronen*

Wenn ein Zahn wegen eines Unfalls oder wegen Karies

stark beschädigt ist, rät Ihr Zahnarzt eventuell zu einer Überkronung. Dabei wird die natürliche Zahnkrone durch eine künstliche Krone ersetzt. Moderne Kronen werden zum Beispiel aus Keramik produziert. Sie lassen sich vom Aussehen her kaum noch von den eigenen Zähnen unterscheiden.

*Zahnfleisch*

Mit zunehmender Bedeutung der Zahnkosmetik achtet man vermehrt auch auf das

Zahnfleisch. Wenn es sich zurück bildet und die Zahnhäule blank liegen, kann ein Zahn optisch zu lang wirken. Oft kann das Zahnfleisch dann mit einem operativen Eingriff verlängert werden.

Die therapeutischen Möglichkeiten sind gross. Darum ist es wichtig, dass der Patient, der mit dem Aussehen seiner Zähne nicht zufrieden ist, sich von seiner Zahnärztin oder seinem Zahnarzt sorgfältig über die verschiedenen Behandlungsmethoden beraten lässt.

*Kompositen*

Kompositen sind Werkstoffe aus Kunstharz und Keramik oder Glaspulver. Sie werden als Füllungsmaterialien verwendet und auch in der ästhetischen Zahnmedizin eingesetzt. Das Material wird vom Zahnarzt in mehreren Schichten vorsichtig aufgetragen und mit UV-Licht ausgehärtet. Kleinere Zahnfehler lassen sich damit kosmetisch korrigieren: Schmale Lücken, durch nächtliches Knirschen abgeschliffene Zahnränder oder kleine Zahnecken, die bei einem Unfall abgebrochen



## Salz des Lebens

## Ursprung

Salz wird durch die Verdunstung von Meerwasser unter dem Einfluss von Sonne und Wind gewonnen. So entstehen auf den Salzfeldern die weissen Kristalle. Das Prinzip gilt aber auch für den Abbau von Steinsalzlagerstätten, wo entweder im Salzbergwerk kristallines Salz gefördert oder das in der Sole enthaltene Steinsalz wiederum durch Verdunstung in Salinen gewonnen wird. Salz entstammt den geologischen Meeren oder den heutigen Ozeanen, ist also stets ein Bestandteil des Meers.

## Zusammensetzung

Das entweder durch Agrar- oder Bergbau gewonnene Kristallsalz findet vielfache Verwendungen. In der Ernährung von Mensch und Tier ist eine genügende Salzzufuhr lebenswichtig. Salz besteht zu über 97% aus Natriumchlorid.

## Jodierung

Jod ist ein für den Aufbau von Schilddrüsenhormonen lebenswichtiges Spurenelement. Da Tafelsalz natürlicherweise kein Jod enthält, muss ihm diese Substanz künstlich zugefügt werden. Ein Jodmangel führt zur früher weit verbreiteten Kropfbildung. Die Jodierung ist in den meisten Ländern gesetzlich geregelt – in der Schweiz auf Bundesebene.

## Fluoridierung

Fluorid ist natürlicherweise in der Knochenmasse und im Zahnschmelz enthalten. In der Kariesprävention bei Kindern spielt es erwiesenermassen eine wichtige Rolle. Darum sind auch die meisten Zahnpasten mit Fluorid angereichert. Fluoride wirken hauptsächlich in direktem Kontakt mit dem Zahn. Gründliches Zähneputzen bewirkt deshalb nicht nur die Entfernung der Plaque, sondern zusätzlich auch eine intensive Fluoridierung.

Eine zusätzliche Fluoridzufuhr durch fluoridiertes Salz ist unbedingt zu empfehlen, zumal das Schweizer Trinkwasser kaum Fluoride enthält – ausser in der Region Basel-Stadt, wo eine Trinkwasserfluoridierung für Kariesschutz sorgt.

## Kontrolle

Die schweizerische Lebensmittelverordnung regelt die Jodierung und Fluoridierung des Speisesalzes.

Die Lebensmittelverordnung sieht unter anderem vor, dass es mindestens 97% Natriumchlorid enthalten muss. Es darf auch nur maximal 1% unlösliche Begleitstoffe enthalten. Stärker verunreinigtes, graues Salz wird vom Strassenwinterdienst als Streusalz verwendet. Nur weisses Salz – dessen Farbe für seine Qualität bürgt – wird mit Jod und Fluorid angereichert, wobei dieser Vorgang strengsten Vorschriften und Regeln untersteht.

## Die richtige Wahl

Auf den Packungen des Speisesalzes sind die notwendigen Informationen für die richtige Wahl vermerkt: «mit Jod»; «mit Jod und Fluor». Tafelsalz mit Fluorid beugt Karies vor. Die täglich vom Organismus aufgenommene Salzmenge beträgt jedoch maximal 8 Gramm, denn der überschüssige Teil wird vom Körper über die Nieren wieder ausgeschieden. Salz – ob mit oder ohne Jod und Fluorid – verleiht den Speisen Geschmack. Doch das ist nicht alles: Dank Jod- und Fluoridzusätzen unterstützt es die Schilddrüsenfunktion und die Gesunderhaltung der Zähne.

# Entspannte Patienten freuen den Zahnarzt!

*Für Karikaturisten ist die Angst des Patienten vor dem Zahnarzt immer schon ein beliebtes Thema gewesen. Erst in der letzten Zeit hat man aber die krankhafte Angst vor dem Zahnarztbesuch, die sogenannte «Dentalphobie», als ein ernst zu nehmendes Problem anerkannt. Angstpatienten kann geholfen werden.*



Karikatur: Gygi

Zwar geht kaum jemand unbeschwert zum Zahnarzt. Fachleute schätzen, dass etwa 60 bis 80 Prozent aller Patienten Angst vor dem Zahnarzt haben. Während sich aber die meisten dennoch «tapfer» (wenn auch mit verkrampften Händen...) auf den Behandlungsstuhl setzen, weichen Dentalphobiker einem Zahnarztbesuch gänzlich aus. Sie übersehen, dass gerade der regelmässige Zahnarztbesuch dazu beitragen würde, den unangenehmen Bohrer zu vermeiden: Nur bei Patienten, die regelmässig Kontrolluntersuchungen machen lassen, können schon winzige Schäden am Zahnschmelz oder beginnende Entzündungen des Zahnfleisches rechtzeitig entdeckt und dann meistens ohne grossen Aufwand behandelt werden. Gerade ängstliche Patienten sollten mindestens ein Mal pro Jahr in die zahnärztliche Kontrolle, um schwereren Zahnerkrankungen vorzubeugen.

Was kann jemandem geraten werden, der dies alles zwar einsieht, sich aber dennoch sehr vor dem Zahnarzt fürchtet?

- Sich bereits bei der Terminvereinbarung als Angstpatient zu erkennen geben. So kann sich der Zahnarzt darauf einstellen.
- Unkenntnis verursacht diffuse Ängste. Den Zahnarzt

um eine genaue Erklärung der Behandlung bitten.

- Den Hausarzt nach einem Beruhigungsmittel fragen.

## Hypnose und Lachgas

In der Schweiz haben sich einige Zahnärztinnen und Zahnärzte auf die Behandlung mit Hypnose spezialisiert. Hierbei werden in der Gedankenwelt des Patienten mit Hilfe von Suggestion angenehme Vorstellungsbilder erzeugt. Der Zahnarzt leitet den in Trance versetzten Patienten dazu an, die Zahnbehandlung vom Bewusstsein fernzuhalten und mögliche Schmerzen gar nicht erst bewusst werden zu lassen. Es gibt in der Schweiz auch Praxen, die bei Angstpatienten neben den gewöhnlichen Betäubungsspritzen Lachgas verwenden. Lachgas reduziert Verspannungen, Ängste und einen eventuell vorhandenen Würgereiz. Lachgas und Hypnose können auch kombiniert angewendet werden. Gerade bei Angstpatienten sind damit gute Resultate zu erzielen.

## Professionelle Untersuchung

Viele Leute hält die Scham vor einem Besuch in der Praxis ab: «Was hält wohl der

Zahnarzt von mir, wenn er meine Zähne sieht!» Sie sollten über folgendes nachdenken: Es geht in erster Linie darum, die Zahngesundheit zu erhalten. Dazu wartet in einer Praxis ein professionelles Team, das helfen will und für diese Aufgabe gut ausgebildet wurde. Die moderne Zahnmedizin verfügt zudem über bewährte Verfahren, Zahnschmerzen zu mindern oder sogar eine schmerzfreie Behandlung vorzunehmen. Eine professionelle Untersuchung verschafft Klarheit über den Zustand des Gebisses. Der Zahnarzt kann auch über Behandlungsalternativen informieren und die Kosten verschiedener Va-

rianten aufzeigen. Angstpatienten sollten sich von Freunden oder Bekannten eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt empfehlen lassen und sofort einen Termin abmachen. Ein Besuch auf der Webseite der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft – [www.sso.ch](http://www.sso.ch) – ermöglicht, gezielt eine Zahnarztpraxis in der Nähe des eigenen Wohn- oder Arbeitsortes zu finden. Man kann dort auch nach Spezialisten oder Praxen mit fachlichen Schwerpunkten und speziellen Dienstleistungen (Hypnose, Lachgas, etc.) suchen. Was zählt, ist das gute Gefühl, schmerzfrei zu sein und wieder allen die Zähne zeigen zu können!

### Weitere Informationen zur Zahnbehandlung unter Hypnose erteilt:

SMSH-Sekretariat; Dorfhaldenstr. 5, 6052 Hergiswil;  
Fax 031 280 30 36,  
E-Mail [vrenigreising@csi.com](mailto:vrenigreising@csi.com)

### Für die Romandie:

Dr. med. dent. René Rumley, Rue de Cossonay 15,  
1008 Prilly; Tel. 021 624 81 14, Fax: 021 624 81 69

## IMPRESSUM

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