

gratis –  
zum Mitnehmen!

Nummer 21, Frühjahr 2003

# Zähne

Patienten-Zeitung der  
Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO

www.sso.ch

«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. Dort hat es auch Informationen über die häufigsten Behandlungsmethoden, Füllungsmaterialien oder über die ästhetische Zahnmedizin. Die Website der SSO bietet Ihnen viele weitere nützliche Funktionen und Hinweise: Sie können eine Zahnärztin oder einen Zahnarzt in Ihrer Nähe suchen und dabei fachliche Schwerpunkte der Praxis wie zum Beispiel «Kinderzahnmedizin» oder «Implantologie» berücksichtigen. Sie finden unter [www.sso.ch](http://www.sso.ch) aber auch Angaben zum Zahnarzt-Tarif, zu kassenpflichtigen zahnärztlichen Behandlungen, Informationen zu Berufen in der Zahnmedizin oder Tipps zur richtigen Ernährung. Unter «Jobs» sind Angaben zur SSO-Stellenvermittlung aufgeführt. In der Rubrik «Fakten und Zahlen» finden sich Statistiken zur zahnärztlichen Versorgung in der Schweiz oder Erklärungen, warum es in der Zahnmedizin - anders als sonst im Gesundheitswesen - keine Kostenexplosion gibt.

## Editorial

Über die Schulzahnpflege wird Kindern und Jugendlichen in der Schweiz systematisch gelehrt, wie die Zähne richtig zu putzen sind. So hat sie mitgeholfen, dass es in der Zahnmedizin



nie eine «Kostenexplosion» wie sonst im Gesundheitswesen gegeben hat. Dank der Schulzahnpflege können pro Jahr Behandlungskosten wegen Karies zwischen 200 und 400 Millionen Franken eingespart werden. Weil die Karies – nicht zuletzt wegen der Schulzahnpflege! – seit Jahren zurück geht, glauben kurzsichtige Gemeindepolitiker, man könne jetzt bei der Schulzahnpflege «sparen». Erreichen würde man damit das Gegenteil: Ausgaben für Kariesbehandlungen nähmen zu und belasteten die Budgets sowohl der Gemeinden wie auch der Privathaushalte! Seit Jahren ist in der Schweiz der Kariesbefall im Milchgebiss zwar niedrig, aber man beobachtet keinen Rückgang mehr. Dort, wo der Anteil ausländischer Schüler aus den Balkanstaaten hoch ist, nimmt der durchschnittliche Kariesbefall sogar zu. Ausserdem haben sich besonders ungünstige Ernährungstrends verbreitet: Der ständige Konsum von Soft-Drinks und von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten ist zum Problem geworden. Nur dank der Kariesvorbeugung im Rahmen der Schulzahnpflege wird es möglich sein, allen Kindern die Chance zu geben, ihre Zähne ein Leben lang gesund zu erhalten. Nehmen Sie es daher nicht hin, wenn Politikerinnen und Politiker in Ihrer Gemeinde bei der Instruktion der Mundhygiene der Kinder sparen wollen. Wehren Sie sich für die Schulzahnpflege!

*Dr. Ulrich Rohrbach*

Dr. Ulrich Rohrbach  
Vize-Präsident der Schweizerischen  
Zahnärzte-Gesellschaft SSO

# Schulzahnpflege – für gesündere Zähne

*Die Zähne der Kinder in der Schweiz sind – im Vergleich mit anderen Industrienationen – überdurchschnittlich gesund. Dieser Erfolg ist zu einem grossen Teil auf die Schulzahnpflege zurückzuführen.*

Die heutige Generation von Kindern kann von der Schulzahnpflege profitieren. Auch die jungen Eltern, Lehrer und Politiker mussten nicht am eigenen Leib erfahren, was Karies heisst. Die Bedeutung der Schulzahnpflege gerät dadurch etwas in Vergessenheit. Karies entwickelt sich schnell, und einmal am Zahn entstandene Schäden lassen sich zwar beheben, doch bleibt der Zahn geschwächt. Karies heisst Schmerzen, und Karies heisst auch Kosten. All diese negativen Entwicklungen lassen sich durch die Schulzahnpflege um bis zu 90 Prozent vermeiden. Die eingesparten Behandlungskosten belaufen sich auf mehrere Hundert Millionen Franken pro Jahr.

## Am falschen Ort gespart

Die Schulzahnpflege ist in den 50iger-Jahren des 20.

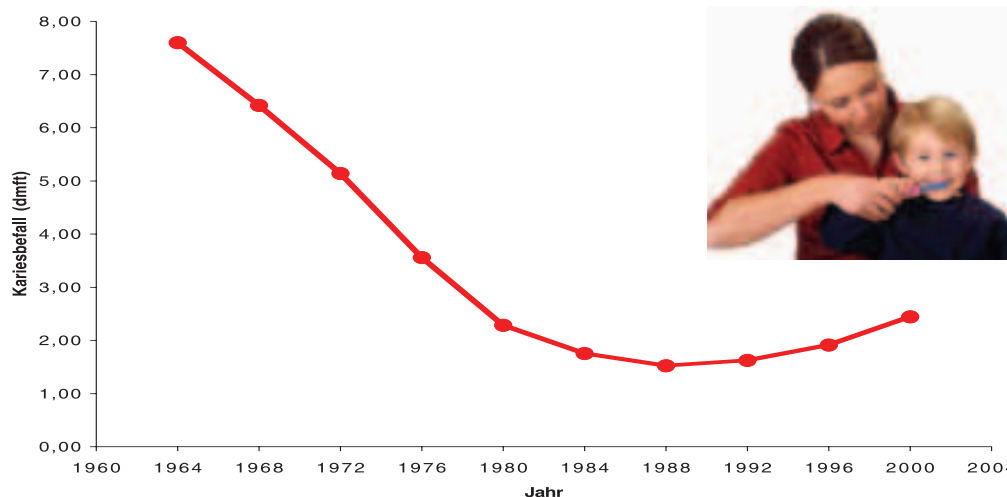
Jahrhunderts auf private Initiative hin in einzelnen Gemeinden eingeführt worden. Nach diesem Start breitete sie sich schnell auf alle Schweizer Gemeinden aus. Heute, nach 50 Jahren, scheint die Karies bei Kindern unter Kontrolle, und sie wird denn auch kaum mehr als grosses Problem wahrgenommen. Zu glauben, die Karies sei «besiegt», ist allerdings ein folgenschwerer Irrtum: Ein bisschen unkontrollierter Zuckerkonsum, ein bisschen undiszipliniertes Zähneputzen, und schon tauchen die Kariesschäden wieder auf. Grund dafür ist der Umstand, dass die Bakterien, die für das Entstehen dieser Erkrankung verantwortlich sind, immer und bei jedermann in der Mundhöhle vorhanden sind. Nur vernünftige Ernährung, gründliches Zähneputzen und der richtige Einsatz von Fluoriden (z.B. über Zahnpaste und Kochsalz) können diese Bakterien in Schach halten. Werden diese Verhal-

tensregeln nur lückenhaft oder unregelmässig befolgt, so greifen die Bakterien sofort wieder die Zähne an.

Vernünftige Ernährung, gründliches Zähneputzen und der richtige Einsatz von Fluoriden müssen gelernt sein. Und auch hier gilt: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Die Schulzahnpflege ist deshalb eine Daueraufgabe. Auch wenn die Karies scheinbar fast verschwunden ist, dürfen die Prophylaxebemühungen nicht nachlassen. Im Interesse ihrer Kinder, aber auch mit Blick auf das Haushaltsbudget sind die Eltern gut beraten, die Qualität der Schulzahnpflege kritisch zu verfolgen. Auch wenn das Geld in der Gemeinde an allen Ecken und Enden fehlen sollte: An der Schulzahnpflege darf nicht gespart werden! Sie ist es nämlich, die den Kindern das Rüstzeug gibt, sich auch im Erwachsenenalter die Zähne gesund zu erhalten.

*Zahnschäden sind  
vermeidbar*

Die meisten Zahnschäden lassen sich vermeiden. Das Gesetz schreibt denn auch vor, dass nur die wenigen unvermeidbaren Zahnschäden von der Krankenversicherung bezahlt werden. Für den Grossteil aber – insbesondere Karies und Zahnbetterkrankungen, die bei korrekter Mundhygiene ja gar nicht entstehen – muss der Patient selbst aufkommen. Dieses Gesetz ist sehr sinnvoll. Erfahrungen im Ausland zeigen nämlich, dass die Bereitschaft der Patienten, die doch etwas mühsame Mundhygiene durchzuführen, höher ist, wenn sie selbst die Folgen einer Vernachlässigung bezahlen müssen. Soll diese gesetzliche Vorschrift, in Kraft seit 1994, die gewünschte Wirkung voll entfalten können, so muss dafür gesorgt werden, dass der Patient weiss und gelernt hat, was zu tun ist. Und das ist praktisch nur mit der Schulzahnpflege möglich. Diese fünfzigjährige Institution hat mit dem Krankenversicherungsgesetz von 1994 eine zusätzliche Bedeutung erlangt. In der heutigen Zeit des Sparens um jeden Preis bemüht sich die Zahnärzteschaft, die Schulzahnpflege wirksam zu erhalten. Sie wird aber nur erfolgreich sein, wenn die Eltern sie unterstützen. Diese müssen dafür besorgt sein, dass ihr Kind diejenige Betreuung erhält, die ihm auch im Sinne des Gesetzgebers zusteht.



Verlauf des durchschnittlichen Kariesbefalls im Milchgebiss bei Schülerinnen und Schülern aus 16 Gemeinden im Kanton Zürich zwischen 1964 und 2000.



**ZAHNPASTA FÜR JEDEN  
«GESCHMACK»**

**Schutz vor Karies**

Zahnpasten wirken nicht nur reinigend, sondern auch schützend. Sie helfen mit, Zahnschäden zu verhindern. Zahnpasten mit Fluorid sind besonders wirksam gegen Karies. Fluorid verbindet sich in wenigen Sekunden mit dem Zahnschmelz, härtet ihn und erhöht seine Widerstandskraft gegen Säuren. Spezielle Zahnpasten gegen Karies können gar kleinere Zahnschäden remineralisieren oder ihr Fortschreiten verhindern.

**Anti-Plaque**

Nach einer professionellen Zahnstein- und Zahnbelagsentfernung verzögern gewisse Zahnpasten ausserdem die Neubildung der Plaque. Die wohltuende Wirkung wird zusätzlich durch eine natürliche Regeneration des entzündeten Zahnfleisches erhöht. Die Verzögerung der Neubildung der Plaque bietet einen Schutz vor Karies.

**Sensible Zähne**

Eine extra sanfte Reinigung bieten Zahnpasten für sensible Zähne und Zahnhäse. Das Zahnfleisch kann sich altersbedingt oder infolge einer ungeeigneten Putztechnik zurückbilden und die hoch empfindlichen Zahnhäse frei legen. Diese werden so anfälliger für Karies und reagieren recht empfindlich auf äussere Reize wie Hitze, Kälte, Süsses und Saures. Spezielle Zahnpasten für empfindliche Zähne schützen die sensiblen Zahnhäse nachhaltig vor Karies und schmerzhaften Reizen.

**Pflege für das  
Zahnfleisch**

Zahnpasten mit Vitamin A stärken das Zahnfleisch. Bei regelmässiger Anwendung erhöhen sie die Widerstandsfähigkeit des Zahnhalteapparates gegen Entzündungen. So kommt es auch seltener zu Zahnfleischbluten und angegriffenes Zahnfleisch kann sich regenerieren.

**Spezialpflege gegen  
Zahnfleisch-  
entzündungen**

Gewisse Zahnpasten wurden speziell gegen Zahnfleischentzündungen entwickelt. Sie können zusammen mit Gels verwendet werden und erweisen sich als wirksam gegen Zahnfleischentzündungen und -bluten. Ergänzend entfalten spezielle Mundspülungen je nach Bedarf eine schmerzlindernde, entzündungshemmende oder antiseptische Wirkung. Sie eignen sich also auch bei Aphten oder einer beginnenden Zahnfleischentzündung. Eine solche muss in jedem Fall behandelt werden, damit sie sich nicht zu einer schwerwiegenden Parodontitis weiter entwickelt.

**Beratung durch  
Zahnarzt**

Die Palette geeigneter Zahnpflegeprodukte ist vielfältig und es fällt nicht leicht, einen Überblick zu gewinnen. Bei der jährlichen Kontrolle beim Zahnarzt oder bei der Zahnsteinentfernung durch eine Dentalhygienikerin kann der Patient beraten werden, welche Zahnpaste für seine Zähne und sein Zahnfleisch am besten geeignet ist.

**Ernährung und  
Sport**

*Zucker in der Sportlernahrung: eine Gefahr für die Zähne!*

Sportler und Sportlerinnen brauchen Nahrungsmittel, die ihnen einen sofortigen Energieschub liefern. Doch die notwendigen Betriebsstoffe für die Muskeln können dem Organismus nur durch schnell verwertbare Zuckerarten zugeführt werden. Diese «schnellen» Zuckerarten erweisen sich jedoch – fatalerweise – als besonders zahnschädigend.

*Schokolade & Co.*

Kohlenhydrate bzw. Betriebsstoffe müssen dem Körper vor oder während der sportlichen Leistung zugeführt werden. Die beliebten und praktischen Schoko- und Getreideriegel enthalten jedoch sehr viel Zucker und kleben überdies noch an den Zähnen.

Auch flüssige Sportlernahrung wie Trinkjoghurt, Energiekonzentrate und -Drinks sowie fruchtzuckerhaltiger Tee enthalten grosse Zuckermengen, die sich in den Zahnzwischenräumen ablagern und die Säurebildung begünstigen. Sportarten, die im Freien ausgeübt werden, erweisen sich daher als besonders gefährdend, denn mit von der Partie sind stark zahnschädigende Nahrungsmittel, jedoch kaum je eine Zahnbürste.

*Karies*

Wird Zucker nicht durch geeignete zahnhygienische Massnahmen rasch beseitigt, so wird er von den Bakterien in der Mundhöhle in kariesbildende Säuren umgewandelt.

Beim Sport wird dieser Prozess gar noch verstärkt: Die erhöhte Atemfrequenz bei offenem Mund trocknet die Schleimhäute aus und führt zu einer Verminderung des Säure neutralisierenden Speichels.

*Hilfreiche Tricks*

Für Sportliche und Naturfreunde bieten sich dennoch praktikable Lösungen an, um die Zähne zu schonen. Nur schon das Spülen mit klarem Wasser vermag die Säure des bakteriellen Zahnbelages zu verdünnen. Als hilfreich erweist sich das abwechselnde Trinken von gezuckerten Getränken und Wasser. Gerade wer auf gezuckerte Getränke angewiesen ist, sollte anschliessend mit Wasser

«nachspülen». Nützliche Dienste erweisen auch fluoridierte Mundspülungen im Miniflacon oder zahnschonender Kaugummi. Um die Speichelproduktion anzuregen, sind zahnschonende Bonbons von Vorteil. Eine konsequente Mundhygiene und regelmässige zahnärztliche Kontrollen sichern die Zahngesundheit und erlauben, bei Problemen rasch zu intervenieren.



**Zähne und Diabetes**

*Patienten sollen die Zahnärztin oder den Zahnarzt über ihren Gesundheitszustand aufklären und über bestehende Krankheiten wie Diabetes informieren.*

Die Erhebung des Allgemeinzustandes (Anamnese) erlaubt es dem Zahnarzt oder der Zahnärztin, die Behandlung auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten abzustimmen und Vorkehrungen zu treffen, die je nach Typ und Dauer des Diabetes sowie möglichen Komplikationen geboten sind.

*Information*

Der Zahnarzt oder die Zahnärztin kann auch die Zusammenarbeit mit dem zuständigen Diabetologen oder Hausarzt suchen. Es ist für den Zahnarzt zum Beispiel wichtig zu wissen, ob sein Patient den Familienarzt wechselt, welche Medikamenten er einnimmt, wie sich der Diabetes entwickelt sowie andere Leiden oder Veränderungen des Allgemeinzustandes.

*Der Zahnarztbesuch*

Menschen mit Diabetes sollten ein paar einfache Regeln beachten. Sie sollten Medikamente nicht absetzen, nie mit leerem Magen zum Zahnarzt gehen – d.h. eher morgens, jedoch keinesfalls zu

den Essenszeiten – und seine Empfehlungen gewissenhaft befolgen. So kann einer Entgleisung des Diabetes vorgebeugt werden: Gefürchtete Hyper- (zu viel Zucker) oder Hypoglykämien (zu wenig Zucker) lassen sich verhindern, und der Zahnarzt kann den Patienten oder die Patientin in aller Sicherheit behandeln, ohne dass sich besondere Vorsichtsmassnahmen aufdrängen.

*Infektionen*

Menschen mit Diabetes neigen eher zu Infektionen, denn ihre Stoffwechselstörung führt zu einer Schwächung der natürlichen Abwehrkräfte und einer erschwerten Wundheilung.

Deshalb verschreiben Zahnärzte nach einer Behandlung oftmals Antibiotika. Dies tun sie jedoch nicht systematisch, denn Antibiotika sind nur in schweren Fällen von Diabetes angezeigt.

*Parodontitis*

Menschen mit Diabetes neigen eher zu Entzündungen des

Zahnhalteapparates (Parodontitis). Das Zahnfleisch blutet, bildet sich zurück, der Kieferknochen wird geschwächt und schliesslich fallen sogar die Zähne aus.

Die richtige Behandlung dieser ernsthaften Erkrankung muss also frühzeitig einsetzen, damit grössere Schäden und Folgeschäden verhindert werden können. Wird die Parodontitis mit ihrem grossflächigen Entzündungsherd behandelt, so unterstützt dies wiederum eine optimale Einstellung des Diabetes.

*Zahnhygiene*

Nur durch eine sorgfältige Zahnreinigung nach jeder Mahlzeit lassen sich Infektionen in der Mundhöhle verhindern. Die zahnärztliche Kontrolle sollte bei Diabetes zwei Mal jährlich stattfinden, damit mögliche Probleme frühzeitig erkannt und behandelt werden können.

*Karies*

Bei einem gut eingestellten Diabetes ist die Kariesgefahr

gering. Die zuckerarme Ernährung erweist sich sogar als höchst hilfreich zur Vorbeugung gegen Karies.

Ein erhöhter Blutzucker führt aber oft zu grossem Durst. Betroffene mit einer schlecht eingestellten Stoffwechsellage trinken daher viel. Dabei müssen sie kohlenhydrathaltige Getränke mit Frucht- oder Milchzucker meiden, es sei denn, diese werden im Ernährungsplan angerechnet. Süssgetränke mit Kristallzucker sind ihnen ohnehin versagt. Mineralwasser oder gewöhnliches Leitungswasser hat sich als günstigster Durstlöscher bewährt.

*Implantate*

Menschen mit Diabetes ertragen alle Formen der Zahnrestauration gut. Vor allem Implantate haben sich bewährt. Zur Verhinderung einer Infektion sollten sie jedoch immer auf eine gewissenhafte Mundhygiene achten.

Es empfiehlt sich auch, mindestens einmal jährlich zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin in die Kontrolle zu gehen.



Leserfragen

**Schutz durch Nahrungsmittel**

«Von zahnschädigenden Nahrungsmitteln hören wir immer wieder. Doch welche sind gut für Zähne und Zahngesundheit?»  
L. Grassi

Die meisten ‚gesunden‘ Nahrungsmittel sind auch für die Zähne gut: Fisch, Fleisch, Gemüse, frische Früchte und Käse sind für die Zähne besonders wertvoll. Käse entfaltet sogar eine Schutzwirkung. Nach Süßem wirkt er der Demineralisierung entgegen. Milch enthält wertvolle Proteine, Phosphate und Calcium, alle drei sind gegen Karies wirksam.

**Kaffeeliebhaber**

«Während eines Arbeitstages brauche ich mehrere Tassen Kaffee. Ist dies für die Zähne schädlich?» S. Ramspecker

Wenn Sie den Kaffee mit Zucker süßen, entspricht jede Tasse dem Verzehr einer Süßigkeit. So entsteht Karies. Zucker verbleibt in der Mundhöhle und wird von den dort angesiedelten Bakterien zu Säure zersetzt. Diese Säure zerstört den Zahnschmelz. Idealerweise sollten Sie Ihren Kaffee also ohne Zucker oder mit Süßstoff genießen.

**Schwarze Rille**

«Kürzlich hat sich plötzlich eine schwarze Rille über meinen Keramikzähnen gebildet. Was ist das?» E. Hutter

Wenn das Zahnfleisch über einem überkronten Zahn sehr fein oder entzündet ist, kann es sich zurückziehen. Am Zahnhals kann sich dann ein schwarzer Rand abzeichnen. Meist handelt es sich um den Metallrand der Krone oder die Zahnwurzel, die sich schwarz verfärbt, wenn eine Wurzelbehandlung gemacht werden musste. Die Behandlung der Zahnfleischentzündung kann verhindern, dass sich das Zahnfleisch weiter zurückbildet.

**Wie solide ist eine Krone?**

«Mein Zahnarzt hat mir eine Keramikkrone empfohlen, um einen Zahn zu restaurieren. Wie solide ist dieses Material? Und wie lange hält es?» J.-P. Rouiller

Zahnkeramik ist ein anspruchsvolles Material. Die Festigkeit hängt von der Dicke ab. Je dicker die Krone, umso solider ist sie. Dünne Kronen werden unter der wiederholten Belastung durch die Kaufunktion leicht brüchig oder splintern ab.

Die Lebensdauer einer gut gefertigten Keramikkrone beläuft sich auf 15 Jahre oder noch länger; sie wird vom Zahnfleisch viel besser ertragen als Metall.

**Schwangerschaft und Fluorid**

«Ich bin schwanger. Soll ich Fluorid einnehmen?» Ch. Jallut

Da Fluorid die Plazentaschranke nicht passiert, gelangt es auch nicht in den Blutkreislauf des ungeborenen Kindes und kann ihm also nichts nützen. Ihr Arzt kann Ihnen aber zur Erhaltung Ihrer eigenen Zähne Fluorid empfehlen, wenn sie z.B. durch wiederholtes Erbrechen gefährdet sein sollten. Wenn nötig, wird er Ihnen eine lokale Fluoridbehandlung empfehlen.

**Patienten helfen Patienten**

*Alte Goldfüllungen sollen zu nichts mehr nütze sein? Im Gegenteil, sie sind echte Hoffnungsbringer für blinde Menschen in Asien und Afrika.*

Vielleicht gehören Sie in diesem Moment zu den bedauernden Patienten, denen eine grössere Zahnbehandlung bevorsteht. Falls Sie eine alte Goldfüllung, -krone oder -brücke ersetzen müssen, möchten wir Ihnen eine Aktion vorstellen, mit der Sie noch ärmeren Patienten, blinden Menschen in Asien und Afrika, mit Ihrem ausgedienten Zahngold neue Hoffnung schenken können.

*Jede Minute erblindet ein Kind*

In den ärmsten Ländern dieser Welt sind der graue Star, Netzhauterkrankungen und die gefährliche Trachoma-Infektion bei Kindern und Erwachsenen weit verbreitet. Alle fünf Sekunden erblindet eine Person ... jede Minute ein Kind. Grösste Armut, schlechte Ernährung und mangelnde Hygiene sind die Hauptursachen. Mit dem Verlust des Augenlichts ist meistens auch der Verlust der Arbeit verbunden. Die sozialen und ökonomischen Auswirkungen sind verheerend. Dies muss nicht sein.

*Aktion Altgold für Augenlicht*

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) hat die dramatischen Folgen der Armutsblindheit früh erkannt. Vom Ostschweizer Zahnarzt Dr. Max Schatzmann dazu ange-regt, sammelt die Aktion Altgold für Augenlicht des SRK seit Jahren ausgedientes Zahngold, um aus dem Ertrag des eingeschmolzenen Altgoldes Augenprojekte in Asien und Afrika zu finanzieren. Auch nicht mehr benötigter Schmuck, der vom SRK gereinigt und verkauft wird, ist der Aktion hoch willkommen. Konkret konnten im Jahr 2001 vom gesamten Erlös rund 15'000 augenchirurgische Eingriffe in Nepal, Tibet, Ghana, Mali und Tschad vorgenommen wer-

den, davon 11'500 graue-Star-Operationen. Insgesamt wurden rund 220'000 Patienten ambulant untersucht und behandelt. Für alle diese Menschen hat sich dank der vom SRK lancierten augenmedizinischen Versorgung ein schweres Schicksal zum Guten gewendet.

*Die kleinste Spende ist willkommen*

Die Aktion Altgold für Augenlicht wächst von Jahr zu Jahr, der Dialog zwischen Zahnärzten, Dental-Assistentinnen und spendefreudigen Patienten funktioniert immer besser. Viele Klienten erinnern sich zudem eines Schmuckstücks, einer Brosche oder

eines Eherings in einem verstaubten Schächtelchen und freuen sich, eine sinnvolle Verwendung dafür zu finden. Jedes Gramm Gold ist im Kampf gegen die Armutsblindheit ein echtes Geschenk, kann doch mit umgerechnet 50 Franken – dies die Kosten für eine graue-Star-Operation – ein Mensch wieder sehend gemacht werden. Mit einer Goldspende das Schicksal eines blinden Menschen zum Guten zu wenden – ist es nicht eine beglückende Vorstellung?

Wenn Sie die Aktion unterstützen möchten, benützen Sie bitte das Zahngoldkuvert (bei Ihrem Zahnarzt), oder senden Sie Ihre Goldplombe und allenfalls nicht mehr benötigten Schmuck einfach an folgende Adresse:

Schweizerische Rotes Kreuz  
Aktion Altgold für Augenlicht  
Rainmattstr. 10  
3001 Bern  
Tel. 031 387 71 11  
E-Mail: info@redcross.ch  
www.redcross.ch



Mit ausgedientem Zahngold sowie nicht mehr benötigtem Schmuck werden Augenprojekte für die Ärmsten in Afrika und Asien finanziert.

**Gesundheitsinitiative: ein «Ja» bringt keine Lösung**

*Unser Gesundheitswesen krankt an Konsummentalität, begleitet von den fast unbegrenzten Möglichkeiten der Medizin.*

Die am 18. Mai 2003 zur Abstimmung anstehende «Gesundheitsinitiative» löst keines der Probleme im Gesundheitswesen. Das Anliegen der Initiative ist es, die Kosten umzuverteilen. Dazu sollen einerseits hohe Einkommen und Vermögen zusätzlich belastet werden. Andererseits aber wäre auch die Mehrwertsteuer um bis zu fünf Prozent anzuheben – also ein Steueraufschlag von 66 Prozent! –, was vor allem die niedrigen Einkommen und die Familien belasten würde. Die Anreize zu kostenbewusstem Verhalten würden fast gänzlich abgebaut, womit ein weiterer Anstieg der Kosten im Gesundheitswesen programmiert wäre. Im Gegen-

satz dazu befasst sich das Parlament heute mit Gesetzesänderungen, die eine wirksame Entlastung für diejenigen bringen würden, die es wirklich nötig haben.

Wer die Entwicklung der Gesundheitskosten auch nur einigermaßen im Griff behalten will, wird die «Gesundheitsinitiative» ablehnen.

*Politische Sirenen gesänge*

Natürlich bleibt es stossend, wenn uns die Gesundheitspolitiker seit Jahr und Tag versichern, man käme zu billigeren Krankenkassenprämien, wenn man nur ihre Patentrezepte befolgen wür-

de. Das ist natürlich Unsinn. Einerseits haben die Patienten ein Interesse daran, von den Möglichkeiten der modernen Medizin zu profitieren. Appelle zum Sparen sind da nicht sehr wirksam, solange die Leistungen vermeintlich zum Nulltarif zu haben sind. Andererseits ist «das Gesundheitswesen» ein riesiger Wirtschaftszweig mit rund 400'000 Beschäftigten. Im Gegensatz zu anderen Branchen funktioniert das Gesundheitswesen nicht nur nach wirtschaftlichen, sondern auch nach politischen Kriterien, die nur allzu häufig wirtschaftlich sinnvolle Entscheide verunmöglichen – man denke nur an die Überkapazitäten im Spitalwesen.

*Zahnmedizin als Vorbild?*

Im Gesundheitswesen hat die Zahnmedizin eine Sonderstellung, da sie nur zu einem kleinen Teil der sozialen Krankenversicherung untersteht. Der Umstand, dass der Patient die meisten Behandlungen selbst bezahlt, führt dazu, dass in diesem Teil des Gesundheitswesens ganz normale, wirtschaftlich motivierte Entscheide gefällt werden: Was ist tatsächlich nötig? wie viel will ich investieren? sind Fragen, die dazu führen, dass es in der Zahnmedizin keine Kostenexplosion gibt. Der Aufwand folgt hier lediglich der Teuerung.



Zahnimplantate

Implantate sind künstliche Zahnwurzeln, die in den Kieferknochen zur Befestigung von Zahnersatz eingesetzt werden. Mit Implantaten können einzelne Zähne ersetzt werden, ohne dass Nachbarzähne – wie bei einer Brücke – beschliffen werden müssen.

Die Idee, verloren gegangene Zähne durch künstliche Zähne zu ersetzen, die in den Kieferknochen eingepflanzt werden, ist fast so alt wie die Zahnheilkunde. Die grosse Schwierigkeit bestand lange Zeit darin, ein Material für die künstliche Zahnwurzel zu finden, das der menschliche Körper biologisch akzeptiert.

Künstliche Zahnwurzeln

Als Implantate bezeichnet man in der Zahnmedizin eine künstliche Zahnwurzel mit einem Prothesenpfeiler. Sie wird operativ in einen zahnlosen Kieferbereich eingepflanzt. Die künstliche Zahnwurzel kann zum Beispiel aus einer Schraube bestehen, welche dauerhaft im Kieferknochen verankert wird. Ihr in die Mundhöhle hineinragender Pfeiler dient der Befestigung des Zahnersatzes. Implantate ermöglichen es, beim Ersatz eines einzelnen Zahnes die Nachbarzähne ohne jeden Substanzverlust zu erhalten. Ein weiteres Einsatzgebiet für Implantate liegt bei einem unbezahnten Kiefer vor. Dabei kann der Halt der Prothese durch Implantate deutlich verbessert werden.

An die Werkstoffe dieses Zahnersatzes werden hohe Ansprüche gestellt. Sie müssen für das körpereigene Gewebe gut verträglich sein, das heisst keine Allergien hervorrufen und dazu wie ein natürlicher Zahn allen Kaubelastungen widerstehen. So wird beispielsweise Titan als Werkstoff für Implantate eingesetzt, da es vom menschlichen Organismus gut toleriert wird.

Ambulante Behandlung

Die Behandlung kann ambulant, also in der Zahnarztpraxis, durchgeführt werden. Unter lokaler Betäubung wird zunächst ein schrauben- oder zylinderförmiger Stift in den Kieferknochen eingebracht. Nach dem Vernähen der Wunde ragt nur noch ein kleiner Teil des Prothesenpfeilers aus der Schleimhaut heraus. In diesem Zustand muss das Implantat in der Regel mehrere Monate ohne Belastung einheilen. Erst danach kann die definitive Versorgung mit künstlichem Zahnersatz erfolgen.

Mundhygiene

Es empfiehlt sich, vor Behandlungsbeginn eine generelle Untersuchung vom Hausarzt durchführen zu lassen. Bei gravierenden Erkrankungen, wie schweren Leberfunktionsstörungen, muss eventuell auf eine Implantatversorgung verzichtet werden. Die Festigkeit und Belastbarkeit eines Implantats ist um so grösser, je tiefer es in den Knochen eingesetzt werden kann. Eine altersmässige Einschränkung gibt es nicht. Mit einer Erfolgsquote von über 90 Prozent (nach fünf Jahren) darf von einer zuverlässigen Methode gesprochen werden. Der Erfolg der Behandlung hängt dabei wesentlich davon ab, ob der Patient die Instruktionen seiner Zahnärztin oder seines Zahnarztes befolgt. So sind die Gewebe, welche das Implantat umgeben, anfällig gegen Entzündungen. Eine hervorragende Mundhygiene ist darum unerlässlich.

# Tag des Nichtrauchens 2003

«Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!»

(AT) Die Hälfte der Raucherinnen und Raucher will aufhören. Zum Tag des Nichtrauchens von Ende Mai bietet sich eine neue Chance mit dem Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!».

Es gibt keinen sicheren Gebrauch von Tabakwaren. Weder das Ausweichen auf «leichte» oder «milde» Zigaretten noch der Verzicht auf das Inhalieren verschonen die Gesundheit vor den schädlichen Folgen des Tabakkonsums. Nach einem Rauchstopp hingegen erholt sich die Gesundheit wieder. Zusätzlichen Anreiz zum Aufhören schafft der Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!». Zu gewinnen sind einmal 5000 und zehnmal 500 Franken. Vom

31. Mai bis zum 28. Juni 2003 nicht rauchen ist die einzige Bedingung. Die Bestellung der Anmeldekarten ist ab sofort möglich unter 0848 88 77 88 oder [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch).

Ein Rauchstopp bringt viele Vorteile. Die Fitness verbessert sich in kurzer Zeit. Bereits drei Tage nach dem Rauchstopp wird die Atmung deutlich besser. Wer mit Rauchen aufhört, verfügt in Sport und Alltag über spürbar mehr Energie. Zudem lässt sich das Geld, das vorher für Zigaretten verloren ging, für eigene Wünsche ausgeben.

Ein Rauchstopp ist machbar. Jährlich ziehen Zehntausende einen Schlussstrich unter ihre Rauchgewohn-

heiten. Niemand muss sich allein durchschlagen. Unter 0848 88 77 88 erhalten Rauchende fachliche Beratung zum Aufhören und können die neusten Broschüren bestellen. Unter [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch) lassen sich Gratistipps über SMS oder E-Mail anfordern.

Wer auf eigene Faust aufhören will, klickt sich unter [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch) ein ins Entwöhnungsprogramm «Ziel Nichtrauchen». Auch die Ärztin oder der Arzt, die Apotheke oder die Kantonale Fachstelle bieten Information und Beratung rund um den Rauchstopp.

«Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» ist eine Aktion der nationalen Rauchstoppkampagne «Rauchen schadet – Let it be».

Hinter dieser Kampagne stehen

die Krebsliga Schweiz, die Lungenliga Schweiz, die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention und das Bundesamt für Gesundheit.

Partner des Wettbewerbs sind

die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, der Schweizerische Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft, der Schweizerische Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger sowie Nicorette.

Tag des Nichtrauchens 2003

Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Bis zum Tag des Nichtrauchens von Ende Mai steht genug Zeit zur Verfügung, den Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» ernsthaft vorzubereiten. Folgende Regeln haben sich bewährt:

- Kreuzen Sie gleich jetzt in der Agenda den 31. Mai rot an als Tag des Rauchstopps.
- Gewinnen Sie die Unterstützung von Angehörigen und Freundeskreis. Dann fällt Ihnen der Rauchstopp leichter. Suchen Sie eine Person, die für den Wettbewerb «Ihr Rauchstopp ist 5000 Franken wert!» bezeugen kann, dass Sie vier Wochen lang nicht geraucht haben.
- Notieren Sie auf einem Kontrollblatt Ihr Rauchverhalten. In welchen Situationen zünden Sie jeweils eine Zigarette an? Prägen Sie sich diese Situationen ein und planen Sie Ablenkungsmanöver. So können Sie später das Verlangen nach einer Zigarette auffangen, indem Sie etwas anderes tun wie Kaugummi kauen oder die Finger mit einem Stift beschäftigen.
- Informieren Sie sich in der ärztlichen Praxis oder der Apotheke über die verschiedenen nikotinhaltenen Medikamente, besonders wenn Sie viel rauchen. Mit Hilfe eines solchen Medikaments können Sie im ersten Schritt Ihre Rauchgewohnheiten ablegen und im zweiten Schritt langsam das Nikotin absetzen.

Schieben Sie jeden Tag das Anzünden der ersten Zigarette weiter hinaus und lassen Sie tagsüber die eine oder andere Zigarette aus. Auf diese Weise reduzieren Sie schon jetzt den Zigarettenkonsum.

Weitere Auskünfte:

Verena El Fehri, Geschäftsführerin Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT  
[verenaelfehri@at-schweiz.ch](mailto:verenaelfehri@at-schweiz.ch)

Claudia Zbinden, Projektverantwortliche Rauchstopp-Wettbewerb  
[claudiazbinden@at-schweiz.ch](mailto:claudiazbinden@at-schweiz.ch)  
Tel. 031 389 92 46



IMPRESSUM

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